



Sportfreunde Kladow e.V.

ANSTOSS

Mitgliedermagazin

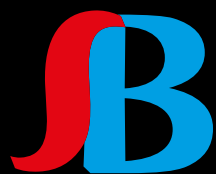


Ausgabe 148/2023

Titelthema: Sportlich fit ins Alter

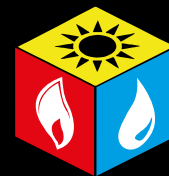
EM-Medaille: Unser Judotrainer Sascha!

Aufstieg und Pokalsensation: Die Saison der B-Jugend



STEPHAN BAHR

HEIZUNG · SANITÄR & SOLARANLAGENBAU GMBH



- ❖ Regenerative Energiesysteme Brennstoffzellen, Solaranlagen mit Förderantragstellung für unsere Kunden
- ❖ Gas- und Ölfeuerungen mit Heizungsbau, Wartungen aller Heizungssysteme und Heizungsanlagen
- ❖ Badsanierung von Barrierefrei bis Luxusausstattungen - alles aus einer Hand
- ❖ Ausführung aller Reparaturen rund um das Heizung- und Sanitärgerwerk



Vitocharge VX3 - Vitovalor PT2

Notdienst / Kundendienst Tel. 0172 - 787 56 20

Stephan Bahr · Heizung, Sanitär & Solaranlagenbau GmbH

Schwabinger Weg 6 · 14089 Berlin

Telefon (0 30) 365 18 51 · Telefax (0 30) 365 17 89

kontakt@sanitaer-bahr.de · www.sanitaer-bahr.de

EDITORIAL - Es wächst zusammen, was zusammen gehört

Liebe Sportfreunde,

in der heutigen Gesellschaft nehmen die Sportvereine eine bedeutende soziale Rolle ein. Dies beruht nicht zuletzt auf ihrer Funktion als Mittler zwischen verschiedenen Generationen, die in ihrer Welt sonst doch gerne für sich bleiben. Ein Sportverein verbindet junge, sehr junge und junggebliebene Menschen wie eine große Familie. In dieser Ausgabe zeigen wir euch einige Einblicke in die Generationen der „Ewig-Jungen“, die stets aufs Neue beweisen: „Man ist nur so alt, wie man sich fühlt“. Unsere Mitglieder erzählen besondere Geschichten aus lebenserfahrenen Blickwinkeln abseits der turbulenten Sportwettkämpfe, aber auch von besonderen Erfolgen, an denen nachfolgende Generationen sich ein Beispiel nehmen können.

Ein großes Fest aller Generationen war in diesem Jahr auch unser Sommerfest am 09. Juli – vielen Dank an die Organisatoren für einen sehr gelungenen Tag! Wir freuen uns schon jetzt auf die bevorstehenden weiteren Vereinsveranstaltungen, zu denen alle stets ganz herzlich eingeladen sind, sich mit ihrem Engagement zu beteiligen.

Tolle sportliche Momente, große Erfolge und selbstverständlich auch schmerzhaftes Niederlagen erlebten viele unserer Sportler*innen, auch in der jüngeren Vergangenheit. Folgt unserem Podcast „SFK on Air“ auf Spotify und Co., lest auf der Homepage von den aktuellen Geschehnissen oder folgt den zahlreichen SFK-Social-Media-Kanälen, um keine News über die Welt in Blau und Gelb zu verpassen! Einige Zusammenfassungen könnt ihr zudem gerne wieder in diesem Heft nachlesen. Übrigens: Auch die Redaktion unseres Vereins Magazins ANSTOSS, das ihr gerade in den Händen haltet, freut sich stets über helfende Hände in sämtlichen Bereichen!



Sportfreunde Kladow e.V.

Wir sind nun in die zweite Jahreshälfte eingebogen, unser Verein rückt seinem 75-jährigen Jubiläumsjahr immer näher und bleibt doch so jung und dynamisch wie seit Anbeginn. Das ist auch notwendig, denn große Projekte lassen sich nicht mit halber Kraft realisieren und wir kämpfen weiterhin für unsere großen Ziele und Träume:

- Vielfältiger Sport für alle Alters- und Leistungsstufen (u. a. neues Angebot: Mädchenbasketball)
- Reduzierung von Wartelisten (Wir sind auf bestem Weg, die „Schallmauer“ zum Großsportverein mit über 3000 Mitgliedern dauerhaft zu durchbrechen!)
- Erhöhung der Kapazitäten an Sportplätzen und Hallen (u. a. Ella-Kay-Heim, Stadtteilzentrum Kladow/Gatow)
- Modernisierung der bestehenden Anlagen (u. a. Landstadt Gatow, Gößweinsteiner Gang)
- Verbesserung der (digitalen) vereinsinternen Prozesse und der Kommunikation

Nicht zuletzt wollen wir mit eurer Hilfe die Sportfreunde Kladow jeden Tag ein bisschen besser machen, denn ihr seid mit euren Aktivitäten und tatkräftiger Mithilfe die besten und wahren Botschafter in Blau-Gelb!
Vielen Dank!

*Sportliche Grüße,
Marlon Otter
Vereinsvorsitzender*

Impressum

ANSTOSS Nr. 148

Herausgeber:

Sportfreunde Kladow e.V.
Vorsitzender: Marlon Otter
Gößweinsteiner Gang 53
14089 Berlin

Redaktion:

Dr. Gregor Ryssel
Marlon Otter
Ronas Karadag
Kathrin Hoyer
Susanne Kingreen
Virginia Krumm

Redaktionsanschrift:

Sportfreunde Kladow e.V.
Gößweinsteiner Gang 53
14089 Berlin
Tel.: (030) 36 57 78 0
redaktion@sf-kladow.de

Gestaltung, Layout & Druck:

oberüber druck und werbung
Brunsbütteler Damm 448
13591 Berlin
Tel.: (030) 36 50 90 53
info@oberueber-druck.de
www.oberueber-druck.de

Auflage:

2.500 Exemplare

www.sf-kladow.de

AKTUELLES

- 6 Gelungenes Sommerfest der Sportfreunde Kladow
- 7 Trainersuche und Trainerausbildung in Kladow

TITELTHEMA

- 8 SFK - Sportlich fit ins Alter
Bei den Abteilungsseiten sind weitere Artikel zum Titelthema (TT) zu finden.

BALLSPORT

- 10 Basketball-Sportangebot – wir suchen E U C H
- 11 Zusammen unschlagbar
- 13 1. Spandau-Cup
- 14 Da entsteht etwas... - die erste Saison im Jugendspielbetrieb
- 15 U19 Berliner Meisterschaften im Beachvolleyball
- 16 Volleyball - Faszination, (m)ein Leben lang (TT)
- 16 Lust auf fliegende Bälle in Blau-Gelb und Grün-Rot?
- 17 Badminton-Spielabzeichen in Silber oder Gold

FUSSBALL

- 18 Die unfassbare Saison der B-Jugend
- 20 Die beste Ü60, die es je bei uns gab! (TT)
- 21 Endlich! - Bericht vom ersten NOFV-Regionalligaspiel als Schiedsrichter
- 22 Referees at work

GYMNASTIK & TURNEN

- 23 Gymnastik, Fitness, Gesundheit & Turnen stellt sich vor
- 23 Meine Sportfreunde Kladow (TT)
- 24 „Sport ohne Pause“ oder „ein Kurs jagt den nächsten“
- 25 Feste Gruppe, wandelnde Zeiten: Carolas Montagsgymnastikgruppe (TT)
- 27 Das volle Programm: Kraftsport, Stabi-Übungen, Schnelligkeit, Ausdauer und Koordination
- 28 Ein musikalischer Kurs: Turnend sportlich FIT ins Alter (TT)
- 29 „Turne bis zur Urne“ - die Entstehung & Après-Sport (TT)
- 30 Warum „knackt“ es am Mittwochabend in der Sporthalle in Gatow?(TT)
- 31 „Spiel & Spaß im Bällebad“
- 32 Fit im Alter - Konditionsgymnastik, „Männersport“ sei Dank!(TT)
- 33 Wieder gut gelaufen! Unser Walkingtag 2023 (TT)
- 34 Salsation-Masterclass! Motion to Emotion by Salsation am 15.04.2023
- 35 Kita-Ostersport



Sportfreunde Kladow e.V.

BUDO

- 36 Sascha - Judo-Trainer im Siegesrausch

EINRAD

- 39 2. Teilnahme bei der Europameisterschaft für unsere Sportlerin
- 40 Überzeugender Wettkampf: Berliner Meisterschaft der Schülerinnen und Schüler
- 40 Deutsche Meisterschaft Hallenradsport in Nordheim
- 42 Welle, 10 %
- 43 Festspiel zu Hause: 31. Ostdeutsche Meisterschaft im Kunst- und Einradfahren in Berlin-Kladow
- 44 Spendengala des Showteams Reverse
- 45 Ein besonderer Tag - Ehrung der Berliner Meister

LEICHTATHLETIK

- 46 SFK im Sportabzeichen-Fieber
- 46 Showdown vor dem großen Kladow-Cup-Finale
- 49 Die bisherige Sommersaison der U14
- 51 Erfolgreiche Berliner Blockmeisterschaften der U14 - Spannung bis zum Schluss

TENNIS

- 52 Gehirnjogging im Vereinsheim (TT)
- 53 Was beim Tennis anders ist
- 55 Sport hält fit! (TT)
- 55 Herren 80: Wir bleiben Meisterklasse! (TT)
- 56 Tennisspieler leben länger (TT)
- 57 Saison 2023 der Tennisdamen (TT)

ERGEBNISCENTER

- 58 Ergebniscenter

TERMINE & KONTAKTE SFK

- 60 Termine
- 61 Kontakte SFK - Vorstand und Geschäftsstelle
- 62 Kontakte SFK - Abteilungen

SONNENBRILLEN-GLÄSER IN IHRER SEHSTÄRKE



Einstärkengläser*
schon ab **39,- € / Paar**

Gleitsichtgläser*
schon ab **149,- € / Paar**

*) Kunststoffgläser (Index 1,5) ohne Entspiegelung mit Verlauf oder in Vollfarbe 75 % / 85 %. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

Sehzentrum Spandau
Seegefelder Straße 58
13583 Berlin
Tel.: 030 / 333 36 59

Filiale Falkensee
Spandauer Straße 146
14612 Falkensee
Tel.: 03322 / 226 92

www.meier-augenoptik.de

Mo bis Fr von 9 bis 18 Uhr
Sa von 9 bis 13 Uhr

meier
AUGENOPTIK

Gelungenes Sommerfest der Sportfreunde Kladow



Ein Jahr vor unserem großen Jubiläum wollten wir nach Corona endlich wieder gemeinsam feiern und zwar mit ALLEN Abteilungen. Am 09. Juli, kurz vor den Sommerferien, war es endlich so weit. Bis 16 Uhr war auf dem Vereinsgelände des Gößweinsteiner Gangs so richtig was los!

Viele Kladower Sportlerinnen und Sportler, Trainer*innen, Eltern, Bekannte, Verwandte und Freunde folgten unserer Einladung, aber nicht nur das: Eröffnet wurde das Kladower Sommerfest 2023 mit einem Grußwort und den Ehrungen besonderer sportlicher Leistungen durch unseren Vereinsvorsitzenden Marlon Otter. An seiner Seite politische Prominenz: Der Regierende Bürgermeister von Berlin Kai Wegner, Bezirksbürgermeister von Spandau Frank Bewig, Bezirksstadträtin Dr. Carola Brückner, Bezirksstadtrat Gregor Kempert, sowie MdB und ehemaliger Bezirksbürgermeister Helmut Kleebank. Gleichmaßen waren mit Thorsten Hanf, Carsten Tuchen und Francesco-Marco Tommasino weitere Vertreter aus der Politik zu Gast.

Gleich im Anschluss, bei bestem und heißem Juliwetter, ließen sich die Besucher nicht lange bitten, sodass bereits kurz nach dem Start um 10 Uhr Hochsaison an unseren Ständen herrschte. Allen Interessierten eröffnete sich ein buntes Programm für Jung und Alt an diversen Stationen und auch für das leibliche Wohl war mehr als gesorgt: Kuchen-, Salat-,

Bratwurst- und Getränkestände, dazu koreanische Spezialitäten – da war für alle etwas dabei! Die aufgestellten Bänke unter den Pavillons waren schnell mit zufriedenen Gästen besetzt.

Für die kleinen Besucher gab es eine Hüpfburg, einen kleinen Parkour mit integriertem Barfußpfad, eine Slackline, Kinderschminken, einen Bällebad-Bereich und einige Stände luden



zum (Be-)Malen von Steinen und Taekwondo-Zeichen ein. Auf dem Platz der Sportfreunde Kladow gab es einen bunten Mix von sportlichen Stationen, Salsation zum Mittanzen, Fuß- und Federball, Taekwondo, einen Leichtathletik-Parkour, Tischtennis und Volleyball.



Wir trotzten der Hitze: Ein Rensprenger sorgte für feuchtfröhliches Vergnügen, er wurde mit großer Begeisterung von Groß und Klein angenommen. Des Weiteren gab es eine bunte Vielfalt an Vorführungen zu bestaunen, das Taekwondo-Akrobatikteam hat begeistert, ebenso die Tanzeinlagen von unseren großen und kleinen Tanzgruppen! Auch unsere Kladower Einradfahrerinnen und Turngruppen zeigten ihre Künste und haben uns rundum beeindruckt.

Vielen Dank an alle, die zum Gelingen dieses kurzweiligen SFK-Sommerfestes beigetragen haben – oder wie die Volleyballer rufen würden: „Ihr wart SPITZE, nein OBER-SPITZE“!

Außerdem möchten wir uns recht herzlich bedanken bei unseren Partnern, dem Golfclub Gatow, dem Bezirkssportbund Spandau und zahlreichen Sponsoren und Unterstützern.

Ein gelungenes Sommerfest 2023, quasi die Generalprobe für unser Jubiläumsfest im Mai 2024. Wir freuen uns auf eine Fortsetzung mit euch allen, GROß - klein - jung und jung geblieben!

*Kathrin Hoyer
(für die Redaktion)*

Trainersuche und Trainerausbildung in Kladow

Wir sind immer auf der Suche nach engagierten und qualifizierten Trainern, die unser Trainerteam bereichern möchten. Wenn du eine Leidenschaft für Sport hast und diese gern weitergeben und teilen möchtest, dann bist du bei uns genau richtig!

Du möchtest Trainer werden, hast aber noch keine Lizenz?

Dann aufgepasst: Erstmals bieten wir in Kooperation mit dem Landessportbund im November/Dezember 2023 einen Basislehrgang bei uns in

Kladow an. Der sportartübergreifende Basislehrgang stellt den Einstieg in die Trainerausbildung dar. Hier werden die theoretischen Grundlagen in den Bereichen Sportmethodik, Kommunikation, Sportbiologie, Ernährung, Trainingslehre, Bewegungslehre, rechtliche Grundlagen, Sport und Gesellschaft sowie Kinderschutz/Prävention sexualisierter Gewalt im Sport vermittelt.

Eine erfolgreiche Absolvierung des Basislehrgangs ist Voraussetzung für die Teilnahme an den Lizenzausbildungen der Fachverbände.

Ihr habt Interesse?

Die vorläufige Planung sieht folgende Seminartermine vor: (siehe unten)

Und ACHTUNG:

Die einzelnen Module des Basislehrgangs können auch als Fortbildung genutzt werden.

Voraussetzung für die Teilnahme am Basislehrgang sind ein Mindestalter von 16 Jahren und die Mitgliedschaft in einem Sportverein. Die Teilnahmegebühr beträgt 190 €. Einige Abteilungen unterstützen dich beim Erwerb der Trainerlizenz. Bitte frage hierzu bei den jeweiligen Abteilungs-vorständen nach.

Wenn du Interesse hast, Teil unseres Trainerteams zu werden und/oder an der Trainerausbildung teilnehmen möchtest, kontaktiere uns gern unter walslebe@sf-kladow.de.

Tine Walslebe

Datum	Von	Bis	Seminar	Kennung	Ort
Freitag, 10.11.2023	17:00	17:45	BL Eröffnung	BL 23023	Kladow - SR
Freitag, 10.11.2023	17:45	21:45	BL Teilhabe und Vielfalt	BL 23023	Kladow - SR
Samstag, 11.11.2023	09:30	14:30	BL Methodik	BL 23023	Kladow - SR
Sonntag, 12.11.2023	09:00	14:00	BL Methodik	BL 23023	Kladow - Halle
Samstag, 18.11.2023	09:30	15:30	BL Sportbiologie	BL 23023	Kladow - SR
Sonntag, 19.11.2023	09:00	11:15	BL Sportbiologie	BL 23023	Kladow - SR
Sonntag, 19.11.2023	11:30	14:30	BL Ernährung	BL 23023	Kladow - SR
Freitag, 24.11.2023	18:00	21:00	BL Kinderschutz	BL 23023	Kladow - SR
Samstag, 25.11.2023	10:00	16:00	BL TL/BL	BL 23023	Kladow - SR
Sonntag, 26.11.2023	10:00	16:00	BL TL/BL	BL 23023	Kladow - Halle
Freitag, 01.12.2023	18:00	22:00	Ausweichtermin	BL 23023	Kladow - SR
Samstag, 02.12.2023	09:00	14:00	BL Kommunikation	BL 23023	Kladow - SR
Sonntag, 03.12.2023	09:00	11:15	BL Rechtliche Grundlagen	BL 23023	Kladow - SR
Sonntag, 03.12.2023	11:30	13:00	BL Abschluss	BL 23023	Kladow - SR

Kartenverkauf in der Gärtnerei



Oktoberfest

Samstag
23. September & 7. Oktober 2023
ab 19.00 Uhr

Comedy Treibhaus

www.berlin-comedy.de





Am Ritterholz 25 · 14089 Berlin
Tel.: (030) 365 45 76

FLEUROPE 
Die Welt braucht Blumen.

Öffnungszeiten:
Di. - Fr. 9 - 18 Uhr · Sa 9 - 14 Uhr

Schnittblumen · Topfpflanzen
Gestecke für alle Anlässe
Präsente · Dekorationen

www.gaertnerei-guyot.de

SFK - Sportlich fit ins Alter

Wer Sport treibt, lebt länger. Doch Sport ist nicht gleich Sport. Egal wie beschäftigt unser Leben ist, wir alle sollten versuchen, ab und an mal eine Pause von der Welt um uns herum zu machen, dem „Hamsterrad-Trott“ entfliehen, uns ein Hobby suchen, die ganz persönliche Leidenschaft finden und diese zu einem wichtigen Bestandteil unseres Tagesablaufs werden zu lassen. Warum? Weil es erfrischt und einem erlaubt, die anderen Verpflichtungen mit neuer Energie und Kraft zu erfüllen.

Doch bedeutet Sport wirklich nur weiter, höher, schneller? Ganz und gar nicht! Sport hat auch etwas mit mentaler Aktivität zu tun: Und unter den Mindsports, den mentalen Sportarten, ist z. B. Bridge die Nummer eins. Bridge ist weltweit populär und spiegelt die olympische Idee wider: die Annäherung der Menschen. Für den einen ist Bridge, so heißt es, bloß ein Kartenspiel. Wer kein Glück hat, der verliert. Andere sagen: „Quatsch. Sportliches Bridge ist kein Glücksspiel, es hat mit dem Faktor Glück nichts zu tun. Bridge ist eine Lebenseinstellung“. Mit großer Freude stellte sich für mich heraus, dass auch die Sportfreunde Kladow das Bridge spielen anbieten – und das schon sehr lange! Mehr dazu findet ihr in einem ausführlichen Artikel dieser Ausgabe.

Überdies... Bewegung ist Gehirnttraining, sie fördert die geistige Fitness, vor allem das Konzentrations- und Erinnerungsvermögen. So können sogar Gartenarbeit oder Wandern/Walken das Wachstum und die Verknüpfung neuer Nervenzellen anregen, insbesondere im Bereich des sogenannten Hippocampus, der zentralen Schaltstelle im Gehirn.

An dieser Stelle möchte ich mit einem kleinen Gedicht von *Alice Lindel* fortfahren und jeder von uns wird sich darin wiederfinden, scheinen die hier verarbeiteten Gedanken doch generationenübergreifend?!

Das große Glück, noch klein zu sein

Das große Glück, noch klein zu sein, sieht mancher Mensch als Kind nicht ein und möchte, dass er ungefähr so 16 oder 17 wär'.

Doch schon mit 18 denkt er: „Halt! Wer über 20 ist, ist alt.“

Warum? Die 20 sind vergnüglich – auch sind die 30 noch vorzüglich. Zwar in den 40 – welche Wende – da gilt die 50 fast als Ende.

Doch in den 50, peu à peu, schraubt man das Ende in die Höh'!

Die 60 scheinen noch passabel und erst die 70 miserabel.

Mit 70 aber hofft man still:

„Ich schaff' die 80, so Gott will.“

Wer dann die 80 biblisch überlebt, zielsicher auf die 90 strebt.

Dort angelangt, sucht er geschwind nach Freunden, die noch älter sind.



Doch hat die Mitte 90 man erreicht – die Jahre, wo einen nichts mehr wundert – denkt man mitunter: „Na – vielleicht schaffst du mit Gottes Hilfe auch die 100!“

Sport als Jungbrunnen, was ist dran an - „Fit bis ins hohe Alter“ - Wahrheit oder Mythos?

Reich, jung und schön, wer wünscht sich das nicht? Wer jung ist, sieht das Leben oft als Abenteuer – im Vordergrund steht stets das Sich-Ausprobieren und finden, der Wunsch, ständig Neues zu erleben. Einen Körper wie Adonis, Aussehen wie Kleopatra und den Glauben in sich, Bäume ausreißen zu können. In den Köpfen, fit, ge-



HNO
KLADOW

Dr. med. Nathalie von Jaschke

FÄ für HNO-Heilkunde
FÄ für Sprach-, Stimm- und kindliche Hörstörungen

Kladower Damm 364
14089 Berlin
Telefon: (030) 36 99 10 80

E-Mail:
info@hno-kladow.com

www.hno-kladow.com

Öffnungszeiten:	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	9 - 13 · 14 - 17	9 - 13	9 - 13	9 - 13 · 14 - 16	9 - 13

sund und sich einfach etwas trauen. Doch je älter wir werden, desto mehr sind wir gefangen im Alltagstrott, es zwickt im Rücken, die Knie machen Probleme und die Augen sowieso. Frischer Wind muss her, aber wie und wie viel und welcher Wind ist der Richtige?

„Sportlich fit bis ins Alter“, doch...
Welcher Sport hält wirklich jung?

Studien zeigen: Selbst wer erst im Alter von 50 Jahren mit dem Sport beginnt, kann die Fitness seiner Zellen verbessern und den Alterungsprozess verlangsamen. Als besonders wirkungsvoll gelten Ausdauersportarten wie Jogging und Schwimmen, aber auch Krafttraining ist hoch im Kurs.

Für immer jung bleiben, reicht dafür wirklich aus, „nur“ regelmäßig Sport zu treiben?

Natürlich nicht! Die Bewegung ist zwar ein wichtiger Baustein, aber eine gesunde Ernährung, soziale Kontakte wie Familie, Partnerschaft, Freundschaften, das Engagement im Beruf oder in einem Ehrenamt sind ebenso wichtige Komponenten, nicht nur, um länger jung zu bleiben (und so auszusehen), sondern auch, um sich wirklich jung zu fühlen. Sogar die Haut kann von regelmäßigen Sporteinheiten profitieren. Im Körper wird neben dem Stoffwechsel die Durchblutung angeregt, vor allem im

Gesicht kommt ein strahlend rosiger Teint zum Vorschein, was dem ein oder anderen ganz schnell ein gesundes und frisches Aussehen verleihen kann. Bisher galt Joggen als prädestinierte Sportart, um sich bis ins hohe Alter fit zu halten. Mittlerweile stellte es sich allerdings als Irrtum heraus, dass nur die Menschen, die regelmäßig laufen, gute Chancen auf ein langes Leben haben. Eine Studie, in der 80.000 britische Männer und Frauen auf ihre Gesundheit und die ausübenden Sportarten untersucht wurden, zeigte, dass Probanden, die regelmäßig Schlägersportarten wie Tennis oder Badminton spielten, die Jogger im Schnitt sogar überlebten.

Welcher Sport verlängert denn nun aber angeblich das Leben?

Die Studien haben gezeigt: Die Lebensdauer der Menschen, die folgende Sportarten ausübten, verlängerte sich im Schnitt beim:

Joggen um 3,2 Jahre,
Radfahren um 3,7 Jahre,
Fußballspielen um 5 Jahre,
Badminton um 6,2 Jahre,
Tennis sogar um 9,7 Jahre.

Wer nun aber nicht unbedingt mit dem Tennisspielen anfangen möchte, dem sollte es die Überlegung wert sein, sich trotz Einzelsports wie Joggen oder Fahrradfahren eine(n) Sportpartner*in zu suchen. Damit können positive Effekte verstärkt werden!



Und sind wir mal ehrlich: Sich in Kombination ab und an mindestens zu zweit zu motivieren... bringt doch viel mehr Spaß, als sich immer nur alleine durch die Welt des Sports zu bewegen.

Wie auch immer unsere Sportgewohnheiten aussehen – fest steht:

Alt macht nicht die Zahl der Jahre

Alt macht nicht die Zahl der Jahre, alt machen nicht die grauen Haare, alt ist, wer den Mut verliert und sich für nichts mehr interessiert. Drum nimm alles mit Freude und Schwung, dann bleibst du auch im Herzen jung. Zufriedenheit und Glück auf Erden, sind das Rezept, uralte zu werden.

Immer an eurer Seite:

SF Kladow

Ein Dorf – ein Verein

*Kathrin Hoyer
für die Redaktion*

buchhandlung

kladow

Telefon: (0 30) 365 41 01 · Telefax (0 30) 365 40 37
www.buchhandlung-kladow.de

**Belletristik · Sachbücher · Berlinbücher · Kinder- und Jugendbücher · Schulbücher
Reiseführer und Karten · Taschenbücher · Spiele · DVDs**

Wir besorgen Ihnen gerne (fast) jedes Buch, auch Fachliteratur, oft innerhalb eines Tages.

Basketball-Sportangebot – wir suchen E U C H

Seit Juni dieses Jahres bietet der SFK eine Basketball-/Ballsportgruppe für Mädchen im Alter von 10-12 Jahren an.



Ich bin Eva, die Trainerin der Gruppe und langjährige Sportlehrerin. In meiner Kindheit und Jugend habe ich selber meine Zeit mit und beim Basketballspielen verbracht. Und genau diese Dinge, die mein Leben so prägten, wie Teamgeist und Freude am Ballsport, möchte ich nun den jungen Mädchen weitergeben.

Die Gruppe befindet sich derzeit im Aufbau und weitere Mitspielerinnen sind herzlich willkommen. Das Training findet dienstags von 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr in der Turnhalle des Hans-Carossa-Gymnasiums statt. Einfach vorbeikommen und mitmachen!

Unser Ziel ist es, mittelfristig auch gegen andere Mannschaften anzutreten, aber der Spaß am Ball und vor allem am Basketball soll immer im Vordergrund bleiben!

Wenn ihr unter anderem wissen wollt, wie ein cooler lay up/Korbleger aussieht oder welche Points/Punkte beim Basketball wofür vergeben werden ...

MACHT MIT - wir freuen uns auf euch!

Eva Wastl



Anmeldung



www.sf-kladow.de



„Reisen ist die Sehnsucht nach dem Leben“ Kurt Tucholski



**REISEAGENTUR
B E L L I N I**

Kompetente Beratung in netter Atmosphäre.

Wir danken unseren Kunden für Ihre tolle Unterstützung und Ihr Vertrauen.

Tel. (030) 331 70 65

info@reiseagentur-bellini.de

Sakrower Landstr. 23 · 14089 Berlin

www.reiseagentur-bellini.de

Zusammen unschlagbar

Das war das Motto der Special Olympics World Games in Berlin. Das Ringen um Siege und Medaillen war wichtig und doch nur Teil einer gemeinsamen Bewegung für alle.

Beim Volleyball hatten sich jeweils drei Athleten (mit geistiger oder mehrfacher Behinderung) und drei Partner (ohne Behinderung) abwechselnd aufzustellen. Zumeist konnte das Publikum kaum erkennen, wer zu welcher Gruppe gehörte. Eine Kennzeichnung etwa der Trikots gab es nicht. Nur das Schiedsgericht kannte die Zusätze „A“ und „P“. Alle Teammitglieder kamen ins Spiel, jeweils Athlet für Athlet und Partner für Partner. Die Athleten sollten sinnvoll Anteil haben, andernfalls drohten Sanktionen durch gesonderte Beobachter. Trotzdem versuchten manche Partner am Ende eines Satzes in der sogenannten „Crunchtime“ durch ein Spiel nur zwischen ihnen den Sieg zu erzwingen – vergeblich.

Allein waren sie schlagbar.

Um die Athleten kümmerten sich die Partner sonst fürsorglich. Sie sorgten für die richtige Aufstellung, nach einem Fehler gaben sie Tipps, munterten die Athleten auf und nahmen sie in den Arm. Beim Spiel um die Goldmedaille der Herren

verfehlte ein tschechischer Athlet im Sprungangriff einen gut gestellten Ball. Anschließend bediente der Zuspieler ihn mit einem Ball für einen zweiten, dritten und vierten Angriff, der dann jeweils erfolgreich war.

Zusammen waren sie in den Situationen unschlagbar.

Das junge Frauenteam aus Indien trat unter Bharat an, dem eigenen Landesnamen. Die Spielerinnen kamen aus verschiedenen Bundesstaaten und sprachen nicht einmal eine gemeinsame Sprache. Frauen coachten sie, Männer wären in der indischen Gesellschaft nicht gestattet. Als eine Partnerin eine Athletin verdrängt, ihren Ball „geklaut“ und dabei einen Fehler gemacht hatte, folgte die Auswechslung der Partnerin, um ein Zeichen für die sinnvolle Beteiligung der Athletin zu setzen.

Allein war die Partnerin schlagbar.

Die Schiedsgerichte bildeten über 60 „technical officials“. Sie bekamen pro Spiel neue Aufgaben in anderer Zusammensetzung. Wichtig war die Einhaltung des Protokolls mit einer fernsehfreundlichen Vorstellung und Verabschiedung aller Beteiligten. Die



internationalen Regeln galten mit Ausnahme einiger athletengerechter Modifizierungen, zum Beispiel der besonderen Erlaubnis, dass der Ball die Decke über der eigenen Spielfeldhälfte berühren durfte.

Als dies die 1. Schiedsrichterin aus der Ukraine verkannt und in einer Situation fälschlicherweise gepfiffen hatte, lächelte die 2. Schiedsrichterin aus Griechenland ihr verständnisvoll zu und niemand protestierte.

Zusammen waren das Schiedsgericht und die Unified Teams unschlagbar.

2027 lädt Perth (Australien) zu den nächsten Weltspielen in den Sommersportarten ein. Die vier Jahre bis dahin sind ein guter Zeitraum, um Inklusion auch beim SFK weiter zu fördern.

Susanne Kingreen





ENTDECKE DEN PROACE VERSO ELECTRIC.



DER TOYOTA PROACE VERSO ELECTRIC

Vollelektrisch und emissionsfrei Fahren! Mit bis zu 6,6 m³ Ladevolumen und ausreichend Platz für bis zu 7 Personen. Ohne Kompromisse bei Leistung und Zuverlässigkeit.

- **Reichweite:** Je nach Batterie (50 kWh- oder 75-kWh) bis zu 230 bzw. 330 km.
- **Batterie-Garantie:** 8 Jahre bzw. 160.000 km für 70% der Ladekapazität.
- **Laden:** an Haushaltssteckdose, Wallbox oder öffentlich verfügbarer 100 kW-Schnellladestation
- **Niedrige Betriebskosten:** durch erhebliche Einsparungen bei Kraftstoff, Steuern und Wartung.
- **Null Emissionen:** Der emissionsfreie Motor des Proace Electric sichert freies Fahren in der Stadt und an vielen Orten kostenloses oder vergünstigtes Parken.

Stromverbrauch Toyota Proace Verso Electric, 100 kW (136 PS) vollelektrisch, kombiniert 28,0-26,9/26,6-25,3 kWh/100 km. (Batteriekapazität 75 kWh/50 kWh), CO₂-Emissionen kombiniert: 0 g/km, elektrische Reichweite (EAER): 314-302/219-209 km und elektrische Reichweite (EAER city): 421-392/321-291 km (Batteriekapazität 75 kWh/50 kWh), Werte gemäß WLTP Prüfverfahren. Abbildung zeigt Sonderausstattung.

**MOTOR
COMPANY**
motor-company.de

M.C.F. Motor Company Fahrzeugvertriebsgesellschaft mbH
13599 Berlin-Spandau · Am Juliesturm 50 · Tel. 0 30/49 88 08 68 00
Firmenhauptsitz: Ollenhauerstr. 9-13 · 13403 Berlin

1. Spandau-Cup



Lange Jahre schon ist der TSV Spandau die unangefochtene Nummer Eins im Berliner Westen, zumindest was den Volleyballbereich angeht. Doch langsam, aber stetig, wächst ein zweiter Verein heran. Plötzlich wird auch bei den Sportfreunden Kladow guter Volleyball gespielt...

In erster Linie ist der Austausch mit dem TSV außerordentlich freundschaftlich. Gemeinsam setzen wir Projekte um (Stichwort: Talentenest), Spieler*innen wechseln zwischen den Vereinen hin und her, auch auf Trainer*innen-Ebene besteht ein intensiver Austausch – man kennt sich eben. Doch wie das dann oft so ist – zwei Vereine auf wenig Raum – eine gewisse, gesunde Rivalität entsteht.

Die Off-Season nun, keine wichtigen Spieltage im Kalender, das erschien uns als ein guter Zeitpunkt, diese Rivalität einmal auf dem Platz auszutragen: Der 1. Spandau-Cup war geboren.

Mitte Juni begrüßte uns der TSV in seiner Heimhalle zu drei Partien: Herren III (TSV) gegen unsere Herren I, Damen III (TSV) gegen unsere Damen, am Ende ein Mixed-Spiel als möglicher Decider. Und tatsächlich: Nachdem im ersten Spiel unsere Herren einen Sieg erringen konnten, sich die Damen allerdings geschlagen ge-

ben mussten, musste das Mixed-Spiel entscheiden. Ärgerlicherweise konnte der TSV auch dieses gewinnen, allerdings denkbar knapp - 3:1 - der letzte Satz: 36:34... - der Pokal bleibt also erst einmal in Spandau.

Nichtsdestotrotz: Wir hatten sehr viel

Spaß, haben einen tollen Tag zusammen verlebt und freuen uns, den TSV im nächsten Jahr nach Kladow einladen zu können, zur Revanche: Lange bleibt der Pokal nicht in Spandau, so viel ist sicher...

Ronas Karadag



Wir verwalten Ihre Wohn- und/oder Gewerbeimmobilie oder auch Ihre Immobilienfonds

kostengünstig, wirtschaftlich und kommunikationsstark - von A bis Z

TRIOS
Hausverwaltungs-
gesellschaft mbH

Leistungen

- Mietverwaltung
- WEG-Verwaltung
- SE-Verwaltung

Vertrauen Sie auf bewährte Immobilienkompetenz! Vertrauen Sie auf Trios!

Wiesendamm 21/23 · 13597 Berlin

Telefon: (030) 30 06 01 23

E-Mail: info@trios-gmbh.de · www.trios-gmbh.de



Da entsteht etwas... - die erste Saison im Jugendspielbetrieb

Vor mittlerweile mehr als fünf Jahren wurde in Kladow der Startpunkt gesetzt, nun können wir endlich die ersten Früchte unserer Arbeit ernten. Vor Corona wusste niemand etwas mit unserem Vereinsnamen anzufangen, zumindest nicht im männlichen Volleyballbereich. Eine Herrenmannschaft, eine Mixed-Truppe in der Jugendfreizeitliga, wir waren halt die am Rande der Großstadt... Doch seitdem hat sich viel getan: Schwer ist es geworden, über Kladows Schulhöfe zu laufen, ohne zahlreiche Volleyballer unter den Schülern zu erkennen. Volleyball in Kladow – das ist eine richtige Marke geworden. In fast allen Altersklassen – von der U12 bis zu den Herren – spielen mittlerweile auch Jungen in Kladow mit Begeisterung Volleyball (wir berichteten von unserem „Talentenest“!). Doch Lockdowns und Einschränkungen vermochten es lange verhindern, dass wir uns mit anderen Berliner Vereinen messen konnten. Umso aufgeregter waren wir Trainer am Anfang der vergangenen Saison, als es endlich losging und all unsere Jugendlichen beweisen konnten, was in ihnen steckt. Inzwischen haben wir eine Saison, zahlreiche Spieltage und – insbesondere - viel Erfahrung sammeln können. Vorwiegend eine Erkenntnis stimmt uns besonders froh:



Wir haben nicht nur Spaß an dem, was wir tun, sind stets mit voller Motivation bei der Sache, nein, wir sind auch sportlich außerordentlich gut mit dabei!

Der Jugendspielbetrieb im Berliner Volleyball ist zweigeteilt organisiert: Bei den Berliner Meisterschaften messen sich die Allerbesten, in den mit Pokalturnieren abschließenden Jugendrunden ist das Niveau ein wenig niedriger. Letzteres erschien uns als der richtige Einstieg, dort gingen wir also zuerst an den Start. Anfangs noch überwältigt von den vielen neuen Eindrücken, kämpften wir uns immer mehr in die Saison und schafften es, die primäre Nervosität einmal abgelegt, immer bessere Leistungen auf den Platz zu bringen. Motiviert bis in die Haarspitzen kämpften wir uns in die Saison und waren unübersehbar mit dabei: In der U16 mussten wir uns in einem tragischen Spiel um den dritten Platz leider geschlagen geben und beendeten die Saison mit dem doch sehr beachtenswerten vierten Platz in der Pokalrunde. Ähnlich schien es in der U20 zu verlaufen, bis es uns gelang, ein bereits verloren geglaubtes Spiel zu drehen und am

Ende mit dem dritten Platz unsere ersten Medaillen zu erringen.

Über Umwege sind wir am Ende sogar doch noch bei den vorher noch nie dagewesenen Berliner Meisterschaften gelandet – in der U15 – und erreichten dort ebenfalls den vierten Platz. Trotz des guten Starts in unsere erste richtige Jugendsaison merkten Spieler wie Trainer schon während der Turniere häufig: Da ist noch mehr drin...

Das Ziel ist somit gesteckt: Wir greifen auch in der kommenden Saison mit voller Kraft an: Dank neuen, durchlässigeren und integrativeren Trainingsstrukturen nehmen wir neben den Jugendspielrunden in diesem Jahr auch die Qualifikationen für die Berliner Meisterschaften in Angriff (um das zu erreichen, haben wir unser Trainingspensum erhöht) und freuen uns noch dazu, erstmals auch mit einer U12 – der jüngsten Altersklasse im Volleyball – in den Spielbetrieb zu schnuppern.

Eins ist allen klar: Wir sind wahnsinnig motiviert und freuen uns auf das, was uns die nächste Saison zu bieten hat!

Ronas Karadag

Verwaltung und Betreuung von:

- Wohnungseigentümergeinschaften
- Sonder- und Teileigentum
- Miethäuser
- Gewerbeobjekten



seit 1996
PIV
Projektmanagement Immobilien Verwaltung
René Eichner e.Kfm.

Sakrower Landstr. 50 · 14089 Berlin
Telefon: (030) 36 75 84 - 0 · Telefax: (030) 36 75 84 - 20
E-Mail: info@piv-berlin.de · www.piv-berlin.de



U19 Berliner Meisterschaften im Beachvolleyball

Am 08.07.2023 traten Andrión Höff und ich (Jonas Scholz) bei den U19 Berliner Meisterschaften im Beachvolleyball an. Eigentlich kommen wir beide aus dem Hallenvolleyball, aber im Sommer wird dann doch viel Zeit im Sand verbracht. Da ich in diesem Jahr mein Abi geschrieben habe und auch darüber hinaus sehr viel zu tun hatte, fiel die Vorbereitung recht kurz aus, wir standen vor dem Wettkampf lediglich dreimal zusammen auf dem Feld. Trotzdem fuhren wir am Samstagmorgen mit dem Auto ins Sportforum Hohenschönhausen - so zumindest in der Theorie. Nachdem in unserem Auto plötzlich alle Kontrollleuchten aufblinkten und schließlich der Motor seinen Geist aufgab, mussten wir das Auto stehen lassen und mit der Tram weiter bis zum Sportforum fahren. 20 Minuten Verspätung sind doch schonmal ein super Einstieg in so eine Meisterschaft...

Gleich beim Ankommen, als wir uns gegenseitig begrüßten, merkten wir schon, dass wir bei allen Teams eine Etage höher gucken mussten. Spätestens ab diesem Punkt dachten wir uns, dass wir vor einer Challenge

standen, da beim Volleyball die Größe doch eine entscheidende Rolle spielt. Nachdem wir die erhaltenen T-Shirts, wobei man bei uns eher von Kleidern sprechen konnte (Größe: 2XL), anzogen und uns zwei Liter Sonnencreme überschütteten, wärmten wir uns bei ca. 30 Grad und keiner Wolke am Himmel auf.

Dann wurde uns das Spielsystem des Turniers erklärt. Ich habe es bis jetzt nicht verstanden... Am Anfang wurden wir in Gruppen aufgeteilt, wir waren in Gruppe zwei. Das erste Spiel - gleich gegen zwei Regionalligaspieler. Den ersten Satz konnten wir trotzdem mit beruhigendem Abstand für uns entscheiden, im zweiten Satz aber wollte die Kommunikation einfach nicht klappen (1:1). Dann der dritte Satz: Beide Teams kämpften um jeden Punkt, sodass es am Ende 13:13 stand (der dritte Satz geht bis 15). Nach zwei Eigenfehlern verloren wir leider unser erstes Spiel 1:2, die nächsten beiden Spiele konnten wir dann jedoch ohne größere Probleme jeweils 2:0 für uns entscheiden.

Es folgte das Spiel um die ersten drei Plätze, wir spielten gegen das Team, das letztlich Berliner Meister wurde. Mittlerweile glich jeder Schritt auf dem Sand dem Laufen auf einer Herdplatte. Nachdem wir ungefähr

eine halbe Stunde gebraucht haben, um unser Feld ein wenig anzufeuchten, da der Schlauch gefühlt alle 20 Sekunden in die Luft flog, wurde das Spiel angepfiffen. Der erste Satz war der beste, aber auch der anstrengendste Satz, den wir im Turnier gespielt haben. Auf so einem Niveau haben wir beide noch nie gebeacht. Aber wir konnten mithalten. Jeder Punkt war wie eine Schlacht. Beim Punktestand von 19:19 pusteten wir alle wie nach einem ganzen Marathon. Dann verloren wir tatsächlich 21 zu 19. Das brach zumindest mich mental sehr, da teilweise einfach über unseren Block geschlagen wurde, es uns aber dennoch gelang, voll auf dem Level der Gegner mitzuhalten. Den zweiten Satz verloren wir dann leider etwas deutlicher.

Am Ende wurden wir Vierte. Wir waren mit dieser Leistung mehr als zufrieden, da wir ohne wirkliches Training und trotz des klaren Größennachteils bei jedem Spiel voll mitspielen konnten und auf so einem hohen Niveau noch nie zuvor gebeacht haben. Für uns war das leider die letzte Berliner Meisterschaft in der Jugend im Beachvolleyball. Völlig fertig ging es für uns dann mit den Öffis zwei Stunden zurück nach Hause...


Jonas Scholz



Familienunternehmen seit 1919 | Kompetent & Persönlich | Erfahrenes & engagiertes Team | Barrierefreie Räume

Ein gutes Gefühl, wenn man alles zu Lebzeiten geregelt hat.



Vereinbaren Sie ein Vorsorgegespräch mit uns: **030 333 40 46** 
Breite Straße 66 | 13597 Berlin-Spandau | www.hafemeister-bestattungen.de

HAFEMEISTER
BESTATTUNGEN

Volleyball - Faszination, (m)ein Leben lang (Titelthema)



Ballspiele mochte ich schon immer und so begann mit etwa 25 Jahren ein zaghaftes Spielen mit Kollegen, am Anfang sogar nur mit einem Softball. Meine knapp unter 1,60 Meter Größe machten vor allem die Annahme und das Stellspiel für mich

interessant. Die Geborgenheit in der eigenen Mannschaft, auf der eigenen Spielfeldhälfte zu interagieren und nicht einen Gegner wegdrängen zu müssen, speziell dieser Sport mit Spielcharakter und Wettbewerbssituation ohne Hochleistungsdruck, waren für mich so attraktiv, dass ich schnell Spaß fand. Die Harmonie und das Miteinander im eigenen Team entscheiden oft über den Spielverlauf, positiv wie negativ.

Etwa 10 Jahre später ging mein Sohn in einen Verein. Die Wochenendspiele erforderten stets Fahrdienste quer durch die Stadt, Buffet-Vorbereitung ... viele wissen, was ich meine. Ich konnte währenddessen mit den Eltern der anderen Kinder seines Vereins spielen, ein Glücksfall für mich: Sie waren ebenfalls freizeitorientiert, eine gemischte Truppe mit vielen nicht „Norm-Volleyballern“ in Bezug auf Größe, Alter, Kraft und Können. Hier fanden die ersten gezielten Trainingsübungen inklusive jährlicher Wochenendausfahrten statt, z. B. ins Sportzentrum Lindow. Das alles hat sich für meinen Sohn, der selbst Trainer und Schiedsrichter wurde, und mich gelohnt.

Volleyball ist für mich nun bis ins hohe Alter ein Freizeitsport, der auch Geselligkeit fördert. Meine Freundin spielte bei den Sportfreunden Kladow, die Smileys wurden als Freizeittruppe gegründet. Erneut ein Glücksfall! Dadurch hatte ich einen weiteren Trainingstermin und konnte mindestens zweimal in der Woche spielen. Bis heute, Jahrzehnte später, mag ich die Spielatmosphäre in Spandau, die Kontakte und die Besonderheiten bei Nikolausturnieren. Gut organisiert vermischen sich sehr gute Spieler mit uns in den Teams und nach kurzer Zeit des Abtastens wird man so perfekt angespielt, dass es auf dem höheren Niveau stets Freude macht.

Dem Titelthema dieser Ausgabe sei noch eine Bemerkung gewidmet: Ich habe beim Spielen meist das Gefühl, mindestens ein Jahrzehnt jünger zu sein. Regelmäßiger Volleyball hält fit, ist bis auf ein paar leicht verbogene Fingergelenke gesund und macht durch die sozialen Kontakte richtig viel Spaß!

*Sportliche Grüße,
Angelika*

Lust auf fliegende Bälle in Blau-Gelb und Grün-Rot?

Wir suchen Volleyball-Verliebte, die ihre alte Liebe wieder entdecken wollen.

Wir sind Frauen und Männer zwischen Anfang 30 und Ende 60, die Freude am Aufschlagen, Annehmen, Stellen, Schmettern und Abwehren haben, auch mit verteilten Rollen. Taktische und technische Tipps geben und nehmen wir gerne entgegen.

Wer Lust auf fliegende Bälle in Blau-Gelb und Grün-Rot hat, meldet sich bitte unter

susanne.kingreen@icloud.com

oder kommt ab dem 30.08.2023 um 20:00 Uhr mittwochs in die Sporthalle der Mary-Poppins-Grundschule.

Susanne Kingreen



Badminton-Spielabzeichen in Silber oder Gold

Am Samstag, dem 08.07.2023, fand erstmals unsere „Badminton-Olympiade“ für Kinder statt, bei der unsere jungen Talente ihre Fähigkeiten unter Beweis stellen konnten. Es war ein für die Prüflinge aufregender Vormittag voller Teamgeist und hervorragender sportlicher Leistungen.

Die Betreuer*innen Anina, Susanne und Andre nahmen in drei Gruppen die Prüfung zum Spielabzeichen ab. Für die Beteiligten und Zuschauer*innen war es eine große Freude, den Enthusiasmus der Prüflinge zu beobachten und mit allen Spielenden mitzufiebern. Eifrig und entschlossen zeigten alle ihre Fähigkeiten in verschiedenen Aspekten des Badmintonspiels, in den Schlagtechniken ebenso wie im Bereich der Präzision

oder der Schnelligkeit. Nach knapp drei Stunden waren Freude und Stolz in den Gesichtern der Kinder deutlich sichtbar, als sie ihre verdienten Spielabzeichen in Silber oder Gold erhielten. Jedes Kind bekam eine Urkunde und eine Medaille am blau-gelben Band. Die Veranstaltung war nicht nur ein Beweis für die sportliche Entwicklung der

Kinder, sondern auch ein Zeugnis für ihre Ausdauer, ihren Teamgeist und ihre Fähigkeit, Herausforderungen anzunehmen und zu überwinden. Wir freuen uns auf eine Fortsetzung in 2024!

Andre Kwee



**Wir bieten Ihnen immer
ein Lächeln und natürlich
ein offenes Ohr, aber auch...**

Besser hören

- ♥ **Kostenloser Hörtest** und Erstellung Ihres individuellen Hörprofils.
- ♥ Lieferant **aller Hersteller**
- ♥ **Kostenloses Probetragen** aller Systeme
- ♥ Kopfhörersets, Batterien, Pflegemittel und **alles was zum guten Hören dazu gehört.**

Mo bis Do: 9 – 18 Uhr / Fr: 9 – 15 Uhr
und jederzeit gerne nach Vereinbarung.

Sakrower Landstraße 23 · 14089 Berlin

info@kladower-hoeren.de
www.kladower-hoeren.de

☎ **030 36 99 62 72**

**KLADOWER
HÖREN**  **DUNJA
KUHLMAY**



Die unfassbare Saison der B-Jugend

Hallo an alle Vereinsmitglieder, die B-Jugend der Abteilung Fußball blickt zurück auf eine überragende Saison!

Im Sommer 2022, kurz vor den Sommerferien, kam der Jahrgang 2006/2007 zu ihren ersten Trainingseinheiten zusammen. Durch gute Zusammenarbeit zwischen den Großfeldteams klappte der Übergang reibungslos und so lernte sich eine Gruppe von 25 Jungs am ersten Trainingstag kennen. Wir haben erste

Testspiele vereinbart, um schon vor den Sommerferien den Kader zusammenschweißen zu können und zu schauen, wo uns der Weg hinführen kann. Die ersten Testspielerfolge konnten eingefahren werden und Trainer Tim konnte einen neuen Co-Trainer gewinnen (Herzlich willkommen, Sven!). Das Trainerduo gab im Sommer schließlich folgende Ziele bekannt: Ungeschlagen in die Landesliga aufsteigen und im Pokal das Achtelfinale erreichen. Ambitionierte Ziele für unsere Mannschaft, aber wir wussten, die Qualität im Kader ist vorhanden. Mit Disziplin, Leidenschaft und vollem Fokus würden wir diese Ziele erreichen können. Von Tag eins an konnten wir in jedem Training

(3x die Woche) auf die volle Kaderstärke zurückgreifen, alle haben in der Vorbereitung mitgezogen, sind über Grenzen gegangen und die Mannschaft ist absolut zusammengewachsen. So macht das Training als Trainer doppelt Spaß! In sieben Spielen in der Vorbereitung konnten wir fünf Siege holen, was uns Mut machte für die Pflichtspielzeit.

Was wir dann in diesem Jahr erleben durften, war dann der absolute Wahnsinn. In der Hinrunde gewannen wir 10 von 11 Ligaspielen und haben im Pokal einen Landesligisten und einen Verbandsligisten aus dem Wettbewerb geworfen, sodass wir unser Pokalziel schnell erreicht hatten. In der Rückrunde warteten dann absolute



Highlights auf uns: Wir spielten nach erfolgreichem Rückrundenstart im Achtelfinale gegen den 1.FC Wilmersdorf (Verbandsliga) und schlugen diesen mit 4:2 vor beeindruckender Kulisse. Die weiteren Ligaspiele konnten gewonnen werden, sodass wir positiv ins Pokal-Viertelfinale gegen Friedrichshagen starten konnten. Leider hatten wir am Ende nicht das Glück auf unserer Seite, wir mussten im Elfmeterschießen leider den Kürzeren ziehen. Den Rest der Saison konzentrierten wir uns dann auf das Ziel, den Aufstieg zu finalisieren, was wir in beeindruckender Art und Weise ungeschlagen schafften!

Zum Schluss bleibt nur eins – was für eine tolle Saison! Alle Ziele erreicht, jeder hat sich weiterentwickelt und ist an seine Grenzen gegangen. Aufgestiegen mit 19 Siegen und 3 Unentschieden, mit einem Torverhältnis von 104:21, im Pokal bis ins Viertelfinale gekommen... leider unglücklich gescheitert. Wir bedanken uns für tol-

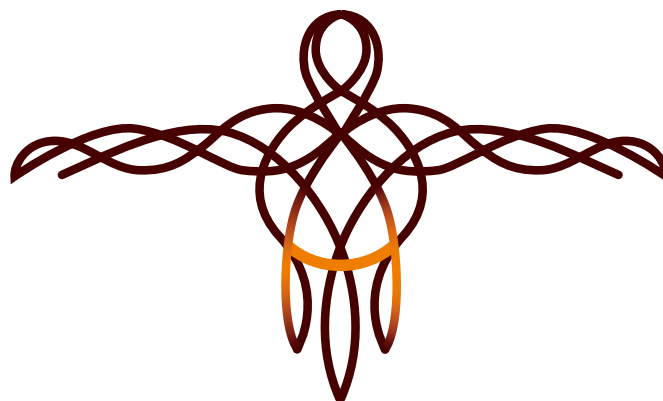


le Pokalabende vor vielen Zuschauern, danken allen Unterstützern, danken Familie Drömer (Obstversorgung) und danken ganz besonders den Jungs für diese tolle Saison!

Die Mannschaft wird für immer in Erinnerung bleiben, ihr habt Überwälti-

gendes geleistet! Ich als Trainer kann nur eins sagen: Danke für euren Einsatz, danke für euren Trainingsfleiß und dass ihr immer alles reingeworfen habt für den Verein! Diese Mannschaft wird noch viel Freude bereiten.

Tim (Trainer U17)



Hohner

PHYSIOTHERAPIE



030 - 36 50 05 90



Ritterfelddamm 37, 14089 Berlin



physio@hohner-therapie.de

Die beste Ü60, die es je bei uns gab! (Titelthema)

Das ist kein Größenwahn, es stimmt einfach, weil die Fußballabteilung der Sportfreunde Kladow nun erstmals mit einer Ü60 an den Start geht.

Die meisten von uns sind langjährige Vereinsmitglieder, manche sogar jahrzehntelang. Wir mussten diesen Schritt in die Ü60 jetzt endgültig gehen, da es für einige langsam mühselig wurde, weiterhin in der Ü50 zu spielen. Der Altersunterschied ist einfach zu groß geworden. Es ist uns bewusst, dass gerade die erste Saison schwierig werden kann, da

der Kader noch sehr überschaubar ist und das könnte uns an einigen Spieltagen zum Verhängnis werden. Nach wie vor werden Lothar Barwa und Horst Wilm das Trainerteam bilden und Horst wird auch weiterhin zuverlässig und unerbittlich das Geld für die Mannschaftskasse eintreiben. Bei uns steht weiterhin der Spaß und Zusammenhalt an erster Stelle, was nicht heißt, dass wir nicht auch gerne unsere Spiele gewinnen. Wer sich jetzt angesprochen fühlt, darf gerne zu uns kommen. Wir freuen uns über jeden netten Neuzugang! Einer ist bereits neu mit von der Partie: Wir begrüßen Andreas Bauer, auch wenn er leider gerade eine Knie-OP hatte. Wir hoffen, dass er bald mitspielen kann! Das gilt auch für unsere langjährigen Mannschaftskameraden Yüksel Aydin, Ralf Schäfer und Sammy Lewin.

Wir hoffen, dass sie uns bald wieder verstärken können.

Es hat sich schnell herumgesprochen, dass wir eine Ü60 gründen, also wurden wir von Schwarz-Weiß Spandau sofort zu einem Ü60-Turnier eingeladen. Mitte Juni waren wir mit der neugegründeten Mannschaft auf dem Turnier und haben gleich den ersten Platz belegt und einen Pokal für das Vereinsheim mitgebracht. Unser Wirt Thomas hat sich riesig gefreut – auf seine Art eben. Besser kann man nicht starten!

Wir freuen uns auf die neue Saison und werden auch weiterhin irgendwie für Furore sorgen, versprochen!

Lothar Barwa



**GesundZeit
für Sie!**



MÄRKISCHE APOTHEKE KLADOW
WIR HELFEN IHNEN GESUND ZU BLEIBEN

Märkische Apotheke Kladow

Kladower Damm 366 · 14089 Berlin
Telefon 030 36 80 19 00 · info@mapok.de

mapok.de

Öffnungszeiten

Mo. - Fr. 8.30 - 19.00 Uhr
Sa. 8.30 - 14.00 Uhr

facebook.com/maerkischeapothekekladow

instagram.com/maerkische_apotheke_kladow

Endlich! - Bericht vom ersten NOFV-Regionalligaspiel als Schiedsrichter



Am Samstag, dem 18.03.2023, war es endlich soweit. Nach meinem nicht mehr für möglich gehaltenen Aufstieg als Schiedsrichter in die NOFV-Regionalliga am Ende der letzten Saison konnte ich beim Spiel des SV Babelsberg 03 gegen den Greifswalder FC endlich mein Debüt geben. Nachdem ich in der Hinrunde ärgerlicherweise aufgrund einer

Achillessehnenentzündung keine Spiele leiten konnte und zu Beginn der Rückrunde wegen Erkältung und witterungsbedingten Spielabsagen auf meinen ersten Einsatz warten musste, sollte es nun klappen.

Schon bei der kurzen Anreise spürte ich die Anspannung, die auch nach so langer Zugehörigkeit im überregionalen Bereich bei so besonderen Spielen einfach da ist. Bei der Platzbegehung im Karl-Liebknecht-Stadion und beim Anblick dieser unglaublichen Bedingungen wurde mir endgültig klar: Jetzt bist du aufgestiegen! Die Vorbereitung auf das Spiel war professionell und dennoch war es ein anderes Gefühl, plötzlich der Hauptverantwortliche für ein Regionalligaspiel zu sein. Meine Assistenten Pascal Wien und Philipp Kutscher gaben mir mit ihrer ganzen Erfahrung aber von Beginn an ein sicheres Gefühl.

Nach dem Aufwärmen ging es in die Kabine und die letzten Vorbereitun-

gen wurden getroffen. Beim Einlaufen vor dem Anpfiff war die Gänsehautstimmung dann perfekt: Über 2000 Zuschauer hatten den Weg ins Stadion gefunden und jubelten den Mannschaften zu. Das Spiel verlief insgesamt fair und war für uns als Schiedsrichterteam gut zu leiten. In der zweiten Halbzeit kam es zu zwei kniffligen Strafraumszenen, die aber korrekt durch uns gelöst wurden, wie uns die spätere Ansicht der Kamerabilder zeigte. Am Ende gab es keine Beschwerden von beiden Mannschaften, was wohl das beste Zeichen für einen Schiedsrichter ist. Das Spiel hatte mir läuferisch dennoch viel abverlangt, weshalb ich relativ kaputt, aber zufrieden in die Auswertung mit dem Schiedsrichterbeobachter starten konnte. Dieser war mit der Leistung ebenso glücklich wie wir, sodass wir am Ende alle auf ein gelungenes Debüt in der Spielklasse anstoßen konnten.

Christoph

Kompetenz in Raum und Farbe

Alexander Kranz GmbH

Malermeisterbetrieb



- sämtliche Malerarbeiten
- Fußbodenbeläge
- Fassadengestaltung
- Wärmedämmverbundsysteme

Privatstraße 41
14089 Berlin

Telefon: (030) 33 50 71 19 oder Mobil: 0178-335 66 45

www.kranz-malermeister.de

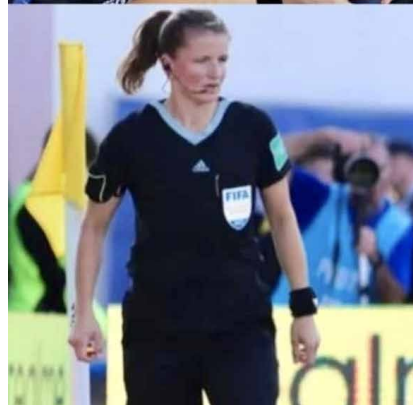
Referees at work

Schiedsrichterin Anett Unterbeck zu Gast beim FIFA-Beachsoccer in Polen: Unsere Kladower Schiedsrichterin hatte diesmal sogar die Ehre, das Endspiel zu leiten. Sie hatte sichtlich Spaß mit ihrem internationalen Team! Hoffentlich sehen wir in Zukunft häufiger Kladower Referees im TV!

Gute Besserung an dieser Stelle auch an unseren Regionalligaschiedsrichter Christoph Beplik, der sich leider momentan mit muskulären Problemen rumplagt... Kopf hoch!

Du möchtest Schiedsrichter oder Schiedsrichterin im Fußball, Futsal oder Beachsoccer werden? Dann melde dich gern bei mir... Unser Verein ist spitze!

Cristian Große



PARTYLITE®
Kerzen • Deko • Accessoires
Party buchen • Online Shop

Die Kunst ein Ambiente zu schaffen

Antje Prentki
Handelsvertreterin

Tel.: 0177 - 524 36 87
<https://antje-prentki.partylite.de/>

RESTAURANT KORFU
Griechische Spezialitäten

Wir freuen uns auf Sie!

Mo, Mi - Do 16:00 - 24:00 Uhr
Fr - So/Feiertag 12:00 - 24:00 Uhr
Warme Küche bis 22:00 Uhr

Di Ruhetag (außer an Feiertagen)

Tel.: 033201 - 50 60 4
Glienicker Dorfstr. 15 - 14476 Groß Glienicke - www.korfu-gg.de

Gymnastik, Fitness, Gesundheit & Turnen stellt sich vor

Die Gesundheit spielt im Alltag eine immer größere Rolle. Für Groß und Klein wird es zeitlebens wichtiger, sich zu bewegen. Möglichkeiten derer gibt es viele, nur werden sie häufig viel zu wenig genutzt.

Gesundheit steht bei den meisten Sportvereinen hoch im Kurs, ebenso bei den Sportfreunden Kladow – Bewegung ist wichtig für Körper, Geist und Seele. Sie hält uns fit, stärkt das Wohlbefinden und das gilt nicht nur für die ältere Generation!

Wir alle sitzen zu viel ... vor dem PC, an Handys, Spielekonsolen, vor dem Fernseher, wir sitzen in Bus und Bahn. Die Bewegung spielt in unserem Alltag viel zu oft nur noch eine untergeordnete Rolle, dabei tut sie so gut. Bewegen kann man sich immer und überall – drinnen und draußen, im Garten oder auf dem Spielplatz, bei Sonne und Regen. **Also macht mit!** Ihr würdet gerne, habt aber noch nicht das Richtige gefunden? Ab sofort gibt es keine Ausreden mehr! Auf den folgenden Seiten findet ihr alles, was für eure Bewegung und Gesundheit förderlich ist.

Willkommen in der Welt des Sports beim SF Kladow in der Abteilung Gymnastik & Turnen. Hier ist man "sportlich fit bis ins Alter"!

Eure Redaktion

Meine Sportfreunde Kladow (Titelthema)



Als die Kinder klein waren, war der Verein Fußballmittelpunkt, viele Jahre dabei und der Sport hat immer gefunkt.

Danach gab es ab 1974 den Gymnastikverein, das war immer toll, wir hatten viel Schwein!

Alle die mit und regelmäßig Training machten, in der Halle oder im Vereinsheim, ... wir lachten, es war fröhlich und so sind wir auch heute noch dabei, das ist besonders gut für uns Oldies und so sorgenfrei. Vielen Dank an alle, die uns bis heute beweglich halten und kein Mensch denkt dabei an Arthrose oder Falten.

Der Verein ist Spitze! Ganz besonders waren unsere Reisen, dabei musste man jung bleiben und konnte nicht vergreisen. Wir geben uns weiter viel Mühe und sind glücklich in der Runde und oft nach der Gymnastik führen wir ein Sektglas zum Munde.

Der Verein, er lebe hoch und alle, die sich so einsetzen, es kommt gut an, doch lasst euch nicht zu sehr vernetzen!

Das Miteinander ist das größte Geschenk für uns alle, bitte kommt weiter zum Sport auf den Platz oder in die Halle!

G. U. (81 Jahre alt),
seit 01.04.1974 beim SF Kladow

LOGOPÄDIE [logopædi:]
FRIEDEBOLD [ˈfri:debɔlt]

www.logopaedie-kladow.de

LOGOPÄDIE [logopæ'di:]
FRIEDEBOLD [ˈfri:dəbɔlt]

Termine nach
Vereinbarung

Behandlung von Sprach-, Sprech-, Stimm- und
Schluckstörungen bei Kindern und Erwachsenen

Hausbesuche bei med. Indikation

Sakrower Landstraße 23 · 14089 Berlin · Tel. (030) 544 84 994



„Sport ohne Pause“ oder „ein Kurs jagt den nächsten“

Aufgrund der weiterhin bestehenden Hallenengpässe optimieren wir nach wie vor die Kursausnutzung in unserem Vereinsheim. Der Wochenstart beginnt montags nun sportlich mit Kursen der Abteilung Gymnastik & Turnen --> **NONSTOP von 9:00 - 21:15 Uhr**

- zwei Kurse Rehasport
- drei Kurse Yoganastik
- Konditionsgymnastik
- drei Kurse Kindersport
- Pilates
- zwei Kurse Athletiktraining

Während ein Kurs noch bei der Entspannung liegt, stehen die nächsten schon wartend vor der Tür. Beim Kindersport werden schnell die Materialien aus dem Kursraum eliminiert,

um sie dann etwas später ordentlich wegzuräumen, damit auch der darauffolgende Kurs pünktlich beginnen kann.

Die **„Hallennutzung ohne Pause von früh bis spät“** funktioniert mittlerweile ganz gut... - es darf nur nichts Unvorhersehbares dazwischenkommen...

Doch Ausnahmen bestätigen die Regel:

Es regnete am Montag, den 26. Juni 2023 so stark, dass das Wasser in den Geräteraum lief und noch während der Kursstunde viele Geräte zum Trocknen in den Kursraum gebracht werden mussten. Vielen Dank an alle, die dabei so tatkräftig mitgeholfen haben. Für die Kinder war es natürlich ein großes Spektakel und es passte zum Stundenthema „Ausflug ans Meer“, sogar mit echtem Wasser! Der Höhepunkt war am Ende die Vorführung von Thomas und seinem

Wasserstaubsauger, der den Geräteraum wieder trocken saugte. (DANKE an THOMAS)

Wir hoffen, dass diese Ausnahme auch eine Ausnahme bleibt...

An den anderen Wochentagen wechseln sich verschiedene Abteilungen ab.

Zum Schluss eine Bitte an alle Nutzer des Geräteraums:

Es wäre wünschenswert, wenn jede Trainingsgruppe alle genutzten Geräte an den vorgesehenen Platz zurückräumen könnte, damit die Ordnung auch langfristig erhalten bleibt. Wir danken euch!

Auf den nachfolgenden Seiten stellen sich einige unserer Kurse genauer vor!

Maresa

Fabian Rohde

Notar · Rechtsanwalt

Fachanwalt für
Miet- und WEG-Recht

- Grundstückskaufverträge
- vorweggenommene Erbfolge
- Testamente
- Vorsorgevollmachten
- Wohnraummietrecht für Vermieter
- Gewerbemietrecht
- Wohnungseigentumsrecht

Sakrower Landstr. 23
14089 Berlin

Tel.: 030 - 24 03 56 30
info@notar-rohde.de

www.notar-rohde.de



Feste Gruppe, wandelnde Zeiten: Carolas Montagsgymnastikgruppe (Titelthema)

Vor 36 Jahren bildete sich die Montagsgymnastikgruppe „Konditionsgymnastik“ (20:00 – 21:00 Uhr) aus meinen Eltern-Kind-Kursen, aber auch Junggebliebene, Berufstätige, Frauen und leider nur wenige Männern trafen sich im Verein, um bei schweißtreibenden Übungen und cardio-intensiver Musik fit zu werden.

Bis zu meiner Berentung stand dieser Termin für „Fitness und Power“ im Vereinsheim. Dann war es an der Zeit, sich auf den Vormittag zu verlagern, denn viele Teilnehmer hatten mit mir das Rentenalter erreicht und wollten den „Schweinehund“ abends nicht mehr ausführen. Also boten sich die Räumlichkeiten im NaKla, montags von 12:00 - 13:00 Uhr, manchmal schon um 11:00 Uhr an.

Dann kam Corona: Unser Treffpunkt verlagert sich nach draußen, je nach Wetterlage um 11:00, 12:00 oder 13:00 Uhr. Nach Corona konnten wir wieder drinnen Gymnastik machen, von da an immer 12:00 - 13:00 Uhr. Durch die steigenden Teilnehmerzahlen wurde der Raum zu klein und die Trainingszeiten durch Freizeit- und



Carola

Ferienprojekte für unsere Kladower Kinder und Jugendlichen eingeschränkt. Die Kinder brauchen natürlich ihre Räume, ist doch KLAR!

Also zogen wir kurzerhand zurück ins Vereinsheim und nutzten die freie Hallenzeit von 14:00 bis 15:00 Uhr. Das war ein Hin und Her! Aber das Be-

merkenswerte bei dieser Trainingssituation: Meine Gruppe ist immer zusammengeblieben und es gab kein Meckern und Murren, ganz nach dem Motto EIN Team, egal was passiert! Einige Sportler haben sogar ihre Dienstzeiten entsprechend geändert oder sind nach ihrem Renteneintritt wieder zu uns gekommen. Das nenne ich Treue! Dafür möchte ich mich bei meiner Gruppe ganz herzlich bedanken und hoffe, wir können noch viele Trainingsstunden miteinander schwitzen, um gemeinsam fit zu bleiben.

Übrigens ist JEDER willkommen, immer am Montag, 14:00 - 15:00 Uhr „präventive Konditionsgymnastik“ im Vereinsheim mitzumachen!

Sollte unsere Kondition doch irgendwann mal etwas nachlassen und die Gelenke rebellieren, wird trotzdem gemeinsam „gesportelt“, dann unter dem Motto „Rock, n' Roll mit Rollator“, aber bis dahin vergehen wahrscheinlich nochmal 36 Jahre!

*Mit sportlichem Gruß,
Eure Carola*



Jetzt auch in Ihrer Nähe!

Besuchen Sie uns in den neuen Büroräumen. Wir freuen uns auf Sie.

Service-Center
Krumm

Leonardo-da-Vinci-Straße 52, 14089 Berlin
Tel 030 69 81 81 03
philipp.krumm@ergo.de
www.philipp-krumm.ergo.de

ERGO

EHRL



Autohaus C. Ehrl GmbH Heerstr. 350, 13593 Berlin (030) 355 904-0 www.bmw-ehrl.com info@bmw-ehrl.com

Das BMW Autohaus Ehrl ist seit über 50 Jahren Vertragspartner der BMW AG in Berlin-Spandau und steht für langjährige Tradition und Faszination rund um die Marken BMW und MINI.

Entdecken Sie unser exklusives Angebot für die Sportfreunde Kladow.



Anschaffungspreis:	48.029,10 €
Leasingsonderzahlung:	**3.000,00 €
Laufleistung p.a.:	10.000 km
Laufzeit:	48 Monate
Sollzinssatz p.a. ¹ :	7,18 %
Effektiver Jahreszins:	7,42 %
Gesamtbetrag:	31.751,00 €
48 Monatliche Leasingraten à:	599,00 €

BMW iX1 xDrive30 Leasingbeispiel von der BMW Bank

200kW (272PS), Farbe: Schwarz uni, Polster: Stoff Arktur Anthrazit, Sitzheizung für Fahrer und Beifahrer, 17" LMR Sternspeiche 864, Adaptives M Fahrwerk, BMW IconicSounds Electric, Connected Package Professional, ConnectedDrive Services, DAB-Tuner, Flexible Fast Charger (Mode 2), Ladekabel Professional (Mode 3) für öffentliches Laden, Parking Assistant, Widescreen Display, uvm.

Stromverbrauch kombiniert: 16,9kWh/100km (WLTP), elektrische Reichweite: 439km (WLTP), CO₂-Emissionen: -g/km (WLTP)

Anschaffungspreis:	50.207,64 €
Leasingsonderzahlung:	**3.000,00 €
Laufleistung p.a.:	10.000 km
Laufzeit:	48 Monate
Sollzinssatz p.a. ¹ :	7,21 %
Effektiver Jahreszins:	7,45 %
Gesamtbetrag:	34.152,00 €
48 Monatliche Leasingraten à:	649,00 €



BMW i4 eDrive35 Gran Coupé Leasingbeispiel von der BMW Bank

210kW (286PS), Farbe: Schwarz uni, Polster: Stoff-/Sensatec-Kombination Schwarz, Entfall spezifischer Designumfänge Exterieur, Parking Assistant, Sitzheizung für Fahrer und Beifahrer, 17" LMR V-Speiche 851, Active Guard Plus, BMW Live Cockpit Plus, Connected Package Professional, DAB-Tuner, Flexible Fast Charger (Mode 2), Geschwindigkeitsregelung mit Bremsfunktion, Klimaautomatik, Ladekabel Professional (Mode 3) für öffentliches Laden, M Hochglanz Shadow Line, Sport-Lederlenkrad, Widescreen Display

Stromverbrauch kombiniert: 16,0kWh/100km (WLTP), elektrische Reichweite: 478km (WLTP), CO₂-Emissionen: -g/km (WLTP)

¹gebunden für die gesamte Vertragslaufzeit.

zzgl. 990,00 € Überführungskosten. Abbildungen enthalten Sonderausstattungen.

Ein unverbindliches Leasingbeispiel der BMW Bank GmbH, Lilienthalallee 26, 80939 München; alle Preise inkl. 19 % MwSt.; Stand 07/2023. Ist der Leasingnehmer Verbraucher, besteht nach Vertragsschluss ein gesetzliches Widerrufsrecht. Nach den Leasingbedingungen besteht die Verpflichtung, für das Fahrzeug eine Vollkaskoversicherung abzuschließen.

Offizielle Angaben zu Kraftstoffverbrauch, CO₂-Emissionen, Stromverbrauch und elektrischer Reichweite wurden nach dem vorgeschriebenen Messverfahren ermittelt und entsprechen der VO (EU) 715/2007 in der jeweils geltenden Fassung. Für die Bemessung von Steuern und anderen fahrzeugbezogenen Abgaben, die (auch) auf den CO₂-Ausstoß abstellen, sowie ggf. für die Zwecke von fahrzeugspezifischen Förderungen werden WLTP-Werte verwendet.

** Bei der Anzahlung handelt es sich um den Bundesanteil der Förderung für elektrifizierte Fahrzeuge. Dieser wird bei Bestellung vom Kunden verauslagt und kann nach Beantragung beim BAFA zurückerstattet werden.

Weitere Informationen finden Sie unter www.bafa.de

Das volle Programm: Kraftsport, Stabi-Übungen, Schnelligkeit, Ausdauer und Koordination

Willkommen zum Athletikkurs für Sportler, männlich und weiblich gleichermaßen und auch fast jeden Alters! Wir sind eine bunte Mischung begeisterter Athletik-Sportler*innen zwischen 13 und 75 Jahren, für jeden ist garantiert etwas dabei.

Doch Athletik, was bedeutet das eigentlich? Sie definiert sich durch die geistige und körperliche Fähigkeit, leistungsfähig und vor allem gesund zu bleiben. Die Abwesenheit von Schmerz und ein effektiver Schutz vor Verletzungen stehen dabei ebenso im Fokus wie der sportartspezifische Leistungsgedanke. Jeder Mensch hat ein natürliches Verlangen nach Bewegung und brennt für ein bestimmtes Ziel im Leben. Die Athletik hilft dabei, genau dieses Ziel zu erreichen! Bei uns steht Vielfalt im Mittelpunkt und wir bieten ein abwechslungsreiches Training für alle Teilnehmer an. Unser Kurs umfasst ein Zirkeltraining, das sowohl Gewichte als auch das eigene Körpergewicht miteinbezieht.

Wir legen großen Wert darauf, dass jeder Teilnehmer sein individuelles Niveau finden und sich weiterentwickeln kann. Daher passen wir die Intensität und Schwierigkeitsstufen an die individuellen Stärken an. Egal, ob Anfänger oder bereits fortgeschrittene Fitnessziele im Vordergrund stehen – wir sind für sie und euch alle da! Ein weiterer Vorteil unseres Kurses ist die Möglichkeit, mit anderen motivierten Teilnehmer*innen zusammen zu trainieren. Es herrscht eine unterstützende und inspirierende Atmosphäre, in der sich gegenseitig beflügelt und angespornt wird.



Unabhängig von den Wetterbedingungen bieten wir sowohl drinnen als auch draußen Trainingseinheiten an. So können wir das Beste aus beiden Welten nutzen und uns der Umgebung entsprechend anpassen. Bei schönem Wetter werden wir im Freien trainieren, um die frische Luft und den natürlichen Raum zu genießen und manchen Abend traumhafte Sonnenuntergänge zu genießen. Bei ungünstigem Wetter können wir uns in einen gut ausgestatteten Innenraum zurückziehen.



Wir freuen uns stets darauf, neue Athletikinteressierte in unserem Kurs begrüßen zu dürfen. Wer das Athletiktraining einmal ausprobieren möchte: Wir treffen uns in den Sommermonaten immer montags um 19:15 Uhr und beginnen gemeinsam die Reise zu einem stärkeren und fitteren Ich! Eine Stunde ganz im Zeichen, neue Reize zu setzen, um besser zu werden und an Problemen zu arbeiten.

Bei Interesse gerne eine kurze Nachricht an:

gymnastik_turnen@sf-kladow.de

Wir sehen uns im Sommer auf dem Hans-Carossa-Sportplatz und im Winter im SFK-Vereinsheim am Gößweinsteiner Gang.

Eure Larissa



Ein musikalischer Kurs: Turnend sportlich FIT ins Alter (Titelthema)

Das war bisher und ist auch noch immer unser Motto, immer dienstags und mittwochs. Begonnen haben wir mit „Fit ab 50“, inzwischen sind wir fast alle 70+ und zur großen Freude mit einigen Ausnahmen immer noch gesund. Uns treibt es nach wie vor mit Lust und Spaß zum Sport, wir wollen immer weitermachen – umbenannt ist unsere Formation nun allerdings in „Wohlfühlgymnastik“.

Schon die Musik, wie ich finde, lädt zum Wohlfühlen ein. Zu Beginn steigen wir ein mit der Erwärmung, unter anderem mit Andrea Berg, Helene Fischer und Jürgen Drews und im Anschluss gibt es Kuschelmusik, zum Beispiel mit Elvis und Roy Orbison. Das verleitet nicht zuletzt auch zum



Mitsingen und auch das wird oft geprobt und schweißst uns zusammen. Gemeinsam wird viel gelacht, besonders in der Mittwochsgruppe, immer dann, wenn wir an die sog. alten Zeiten denken. In dieser Gruppe waren einige Ehepaare. Die Männer waren oft zu Scherzen aufgelegt.



Es war immer lustig! Natürlich hat sich bis heute einiges geändert, speziell nach Corona. Viele sind nicht mehr dabei, das ist schade, aber leider nicht zu ändern.

Wir lassen uns das gesellige und lustige Zusammentreffen nicht nehmen, denn auch Spaß haben und eben der gemeinsame Sport ist förderlich für die Gesundheit, deshalb ist unsere Philoso-



phie „Turne bis zur Urne“. Solltet auch ihr unserem Alter entsprechen und Lust haben, bei uns mitzumachen, meldet euch einfach:

gymnastik_turnen@sf-kladow.de

Wir haben wieder Plätze frei, denn wie bereits gesagt, Corona hat alles verändert.
Dienstag 09.00-10.00 Uhr im Vereinsheim &
Mittwoch 10.00-11.00 Uhr im NaKla, Parnemannweg 22

Renate Schadwill



„Turne bis zur Urne“ - die Entstehung & Après-Sport (Titelthema)

Leider mussten wir vor einigen Jahren die „alte Dorfschule“ verlassen und für viele Kurse einen neuen Kursraum suchen. Wir freuten uns umso mehr, dass wir am Mittwochvormittag unsere Sportkurse im Begegnungshaus „NaKla“ im Parnemannweg stattfinden lassen durften, um unsere einstigen „Fit ab 50“, mittlerweile „70+ Teilnehmerinnen“ sportlich und fit zu halten. Bei trockenem Wetter dürfen wir an der frischen Luft die Wiese zwischen dem Gebäude und der Friedhofsmauer nutzen. So entstand der Titel für unsere Mittwochskurse...

„Turne bis zur Urne“

9 Uhr Beckenboden & Wirbelsäulengymnastik

10 Uhr Gymnastikmix

11 Uhr Qi Gong

Alle Teilnehmerinnen freuen sich, dass sie noch auf der richtigen Seite der Mauer stehen und kommen regelmäßig, um fit zu werden oder zu bleiben. Oft muss der innere Schweinhund überwunden werden,

doch wenn man erst einmal da ist, freut man sich mit den anderen zu schwitzen, zu plaudern und – sehr wichtig – ganz viel zu lachen! Nur selten müssen meine Teilnehmerinnen an die Grundposition „Mundwinkel hochziehen“ erinnert werden. Mittlerweile klappt das fast von alleine.

Eine kleine Anekdote zu „Turne bis zur Urne“:

Während einer wunderschönen Kursstunde bei Sonnenschein und fröhlicher Musik stand am Gartentor eine Dame und winkte mir zu. Ich dachte, dass es sich um eine neue Interessentin handele. Als ich sie nach einer Wei-

le fragte, ob sie mitmachen möchte, fragte sie mich, ob wir die Musik kurz abschalten können, da direkt hinter der Mauer eine Bestattung stattfand. Wir beendeten den Kurs natürlich ohne Musik, ...leise und etwas weiter von der Mauer entfernt und sind nun noch motivierter, lange fit zu bleiben, um auch weiterhin auf der richtigen Seite der Mauer zu stehen.

Du hast drei Möglichkeiten im Leben: Aufgeben, Nachgeben oder alles geben...

Wir geben jeden Mittwoch alles!

Maresa



Der Après-Sport ist natürlich auch sehr wichtig und so treffen wir uns vor der Sommer- und Weihnachtspause immer in großer Runde.

Diesmal war unser Sommerabschluss-Kaffekränzchen leider bei unbeständigem Wetter.

Aber schön war's mit leckerem Kuchen in den Räumlichkeiten des NaKla/Chance. Dankeschön!

Dr. med. Andreas Pingsmann* - Alexander Friedebold* - Dr. med. Oliver Rehm*

Dr. med. Frank Sülentrup - Spiridoula Coskina

**Fachärzte für Orthopädie und Unfallchirurgie
D-Ärzte***

- Kita-, Schul- und Arbeitsunfälle
- Sportmedizin (u.a. Golfmedizin)
- Arthrosetherapie
- Kinderorthopädie
- Sonografie der Säuglingshüfte
- Osteologie (DVO)
- Knochendichte-Messung
- Manuelle Therapie / Chirotherapie
- Physikalische Therapie
- Akupunktur
- Stoßwellentherapie
- ACP-Therapie
- Rheumatologie
- Gutachten

Ambulante und stationäre Operationen

Arthroskopie - Gelenkersatz im zertifizierten Endoprothesenzentrum - Fußchirurgie - Unfallchirurgische Eingriffe
Achskorrektur - Handchirurgie - Rheumachirurgie

Gatower Straße 241 · 14089 Berlin - Gatow · Telefon: 36 20 30 · Telefax: 36 20 31 95 · www.biberburg.de



Warum „knackt“ es am Mittwochabend in der Sporthalle in Gatow? (Titelthema)

„Wegen Spaß, Sport und Leuten bin ich hier, aber nicht so viel Spaß macht mir, dass wir nicht duschen können!“
(64 Jahre alt, seit 15 Jahren dabei)

„Zirkeltraining und Laufspiele machen mir riesigen Spaß, weil ich fit bleiben will. Ganz im Gegenteil zu Bauch-Beine-Po.“
(65 Jahre alt, seit 15 Jahren dabei)

„Ich bin für meine Fitness hier und mag die Bodengymnastik. Nicht so viel Spaß machen mir komplizierte Spiele.“
(73 Jahre alt, seit 20 Jahren dabei)

„Gymnastik hat mir gefehlt, wegen Rücken, Knie und Muskulatur. Mir gefallen die gute Stimmung und die netten Leute.“
(66 Jahre alt, seit 4 Monaten dabei)

„Janina, könntest du den Gymnastikkurs in Gatow als Schwangerschaftsvertretung übernehmen?“, wurde ich 2011 gefragt. Eigentlich hatte ich bis dahin nur getanzt, aber ich stellte mich der Herausforderung - und blieb. Mittlerweile blicke ich zurück auf zwölf gemeinsame Jahre mit meinen „Knackigen“, wie sie sich vor ein paar Jahren selbst nannten. Denn ja, es knackt gelegentlich in dem ein oder anderen Körper (auch bei mir), wenn wir uns in der Sporthalle am Windmühlenberg bewegen. Wir alle sind seitdem zwölf Jahre älter geworden, aber auch so viel reicher an Erfahrungen, Freude und Gemeinschaftsgefühl.

Und genau das ist es auch, weshalb ich das gemeinsame Sporttreiben neben den positiven Auswirkungen auf die physische Gesundheit im Alter so wichtig finde und immer fördere, ...dass sich die Teilnehmer*Innen kennenlernen und austauschen. Ganz gleich, ob es die Nachbarschaftshilfe, emotionaler Beistand in schwierigen Lebensphasen oder gemeinsame Ausflüge sind, die ich am Rande in der Gruppe aufschnappe... - ist es nicht wunderbar, so etwas im Sportverein zu erleben!?

Eure Janina

„Das gesellige Sporteln macht mir viel Spaß. Ich komme, um mich zu bewegen.“
(81 Jahre alt, seit 10 Jahren dabei)

„Ich möchte sportlich und fit bleiben. Am meisten Spaß macht mir die supertolle Gruppe, die immer wieder motiviert und die abwechslungsreichen Spiele.“
(60 Jahre alt, seit 27 Jahren dabei)

„Ich möchte gut alt werden.“
(77 Jahre alt, seit 30 Jahren dabei)



DR. CARMEN PEIKERT
**FACHZAHNÄRZTIN FÜR
KIEFERORTHOPÄDIE**
ALT-KLADOW 25
030-2009696-0
INFO@KFO-PRAXIS-PEIKERT.DE

- Gesunde und gerade Zähne mit einem strahlenden Lächeln – eine schöne Visitenkarte
- Kieferorthopädische Frühbehandlung im Milch- und Wechselgebiss – eine gute Prophylaxe
- Ganzheitlicher Behandlungsansatz – u.a. mit Bionatortherapie
- Für Jugendliche und Erwachsene – die fast unsichtbaren Zahnschienen



**Gerade Zähne
lachen schöner!**

Und sind gesünder!

WWW.KFO-PRAXIS-PEIKERT.DE

„Spiel & Spaß im Bällebad“

Jeden Montag und Freitag erfreuen sich viele Kinder im Alter von sechs Monaten bis drei Jahren an unserem Bällebad. Die ganz Kleinen machen anfangs nur „Hochziehübungen“ am Rand, später hangeln sie sich am Rand entlang und RUCKZUCK klettern oder rutschen sie mutig hinein.

Im Bällebad kann man sich richtig austoben und die Kids spüren ihren Körper durch die Bälle noch viel intensiver. Ein ganz besonderer Spaß besteht natürlich darin, die Bälle hinein und hinaus zu werfen. Die älteren Kinder üben, die Bälle auf Löffeln zu transportieren (Eierlauf) und nach Farben zu sortieren.

Neben dem Spielerlebnis und dem Spaß werden beim Spielen im und mit dem Bällebad wichtige Sinne und



Fähigkeiten von Kindern gefördert:

- ★ Motorik
- ★ Trainieren der Augen und der Wahrnehmung
- ★ Spaß, Spaß und noch einmal Spaß - und das Wichtigste: Spaß & Lachen.

Wir bedanken uns bei allen für euer Verständnis.

Maresa & ihre 6 Eltern-Kind-Gruppen mit insgesamt 90 Kindern.

Brundke
&
Thürmann GbR
Garten und
Landschaftsbau

Gutsstraße 9
14089 Berlin

Tel.: 030 / 368 024 23

Fax: 032121440230

Funk: 0171 - 196 50 50

0171 - 450 44 00

e-mail:

brundke-thuermann@online.de



WINTERDIENST

Baumfällung

Gartenpflege

Pflasterarbeiten

Pflanzarbeiten

Weitere Arbeiten gerne nach Absprache

**Rufen Sie uns für ein
kostenloses Angebot an!**



Fit im Alter – Konditionsgymnastik, „Männersport“ sei Dank! (Titelthema)

Passend zum Thema dieser Ausgabe wird es Zeit, dass auch wir uns mal wieder in Erinnerung rufen. Wir, das sind die „Männersportler“ aus der Konditionsgymnastik-Gruppe der Sportfreunde Kladow.

Unsere jüngsten Mitglieder sind mittlerweile rund 50 Jahre und unsere ältesten sind über 80 Jahre alt. Einige von uns sind schon seit mehr als 30, ja fast 40 Jahren beim regelmäßigen Training dabei, ein guter Beweis dafür, wie fit das Sporttreiben doch halten kann! Es ist erstaunlich, wie gut sich einige für ihr Alter doch bewegen.

Liebe Sportfreunde, ich zolle euch meinen allerhöchsten Respekt!

Ich beschreibe euch kurz den allgemeinen Ablauf unserer Trainingseinheit, damit ihr eine Vorstellung von

unserer Sportgruppe bekommt: Nach ungefähr 20 Minuten Einlaufphase mit stets variierenden Aufwärmübungen geht es weiter mit den nächsten Übungen. Es wäre zu kurzgefasst, wenn ich es mit „Bauch, Beine, Po“ beschreiben würde. Der Aufwärmphase folgen Stabilisierungsübungen des Rumpfes sowie die Stärkung von Oberarmen, Bauch- und Rückenmuskulatur. Jeder, der noch nie mitgemacht hat oder sehr lange Zeit nicht dabei sein konnte, wird den nächsten Tag nicht ohne Muskelkater erleben. Die „entspannende“ Dehnungsphase beendet den Hauptteil unseres Trainings.

Wie in vielen anderen Sportgruppen darf am Ende natürlich ein Spiel nicht fehlen. Wir haben uns seit jeher auf Hockey fokussiert. Unser Hockeyspiel hat allerdings seine eigenen (nicht immer für alle und jeden verständlichen) Regeln. Es kommt einer mittlerweile zur Trendsportart gewordenen „Soft-Hockey-Art“ sehr nahe, nur dass wir es schon sehr viel länger so praktizieren. Dieses Abschlusspiel bringt immer sehr viel Freude und gute Laune mit sich. Im Vordergrund steht natürlich immer der Spaß. Einige von uns sind jedoch recht ehrgeizig und wollen immer gewinnen, sodass sich

für einen gesunden Wettbewerb mittlerweile eine „gelbe“ und „rote“ Mannschaft geformt hat (die Farben leiten sich aus den Farben der Hockey-Kunststoffschläger ab).

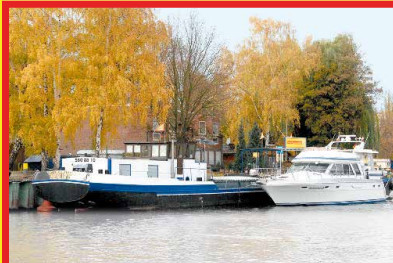
Ein großer Dank gilt unserem Trainer Peer! Er lässt es sich seit mehreren Jahrzehnten nicht nehmen, sonntagsmorgens aus der Stadt nach Kladow zu kommen, um „seine Männer“ zu trainieren!

Vielleicht habe ich das Interesse des ein oder anderen wecken können, der aus gegebenem Anlass gesundheitsbedingt seine ursprüngliche Sportart nicht mehr ausüben kann, aber trotzdem wieder etwas Sport in geselliger Runde treiben möchte.

Ihr seid herzlich willkommen, uns kennenzulernen, um „fit im Alter“ zu werden und zu bleiben! Wir trainieren jeden Sonntag ab 10 Uhr für rund zwei Stunden in der Turnhalle der Grundschule am Ritterfeld, Schallweg 31.

Wir freuen uns auf neue Gesichter! Alles, was ihr braucht, sind Sportklamotten und gute Laune! Mehr Infos bekommt ihr in der Geschäftsstelle oder direkt bei uns vor Ort!

Heiko Fleder



Schiffsservice Berlin

Diesel - Wassertankstelle

Propangas - Füllstelle

Hempel und Relius Schiffsfarben · Gasanlagenbau · Reparaturdienst
Prüfbescheinigungen für Propanganlagen

NEU im Angebot für die Sportschiffahrt:

Synthetischer Dieselkraftstoff Shell GTL ohne Bioanteile

Schiffsservice Berlin Ingo Gersbeck · Spandauer Burgwall 23 · 13581 Berlin
gersbeck@schiffsservice.de · Tel. (030) 3 31 50 17 · www.schiffsservice.de

Öffnungszeiten: Montag - Freitag 7:30 - 16:00 Uhr · Samstag 8:00 - 12:00 Uhr · nach Vereinbarung: Tel. 0173 240 88 66

Die Schiffsbunkerstation an der Unteren Havel-Wasserstraße am Kilometer 1,4 rechtes Ufer, ist eine der wenigen Möglichkeiten für Skipper in Berlin direkt am Wasser Diesel zu tanken.

Zu den Angeboten gehören auch Trinkwasser, Butangas, Schiffs- und Yachtbedarf, maritime Geschenkartikel, touristisches Informationsmaterial sowie die Abnahme von Gasanlagen mit Prüfzeugnis.

Wieder gut gelaufen! **Unser Walkingtag 2023** (Titelthema)

Der Walkingtag der Gymnastikabteilung konnte endlich – nach langer Zwangspause – am 29. April dieses Jahres wieder stattfinden! Dabei fanden sich 40 Läufer*innen am Gößweinsteiner Gang auf unserem Vereinsgelände ein, um gemeinsam eine Strecke von wahlweise fünf oder zehn Kilometern zu absolvieren. Im GutsPark Neukladow, nach halber Strecke, trafen sich alle an einer Versorgungsstation, die Wasser, Magnesium und Traubenzucker für alle

bereithielt. Jörg Krause und Klaus Winkel hatten diese als fleißige Helfer für uns vorbereitet. Von hier aus ging es weiter auf die 10km-Runde oder zurück zum Sportplatz.

Das Wetter spielte gut mit und so war auch das gesellige Beisammensein nach der sportlichen Aktivität bei Thomas im Casino gut besucht. Hier stärkte man sich mit Grillwurst und Getränken. Ja, so sollte es immer sein, gemeinsam aktiv sein, sich austauschen bei guten Gesprächen und sich wohl fühlen. Das erhält und stärkt die Gesundheit! Danke allen Mitwirkenden!

Walking...

...ist als Ausdauer- und Gesundheitssport, gerade auch für die ältere Ge-

neration beliebt und effektiv. Somit spielt es auch in das Thema dieser Ausgabe des ANSTOSS hinein:

Fit im Alter

Mit dieser Konstellation aus moderatem Bewegung, sozialen Kontakten, mentaler Entspannung in der Natur wird das Walking uns helfen, alle Alltagsanforderungen gut zu meistern und unsere Gesundheit zu erhalten oder gar zu verbessern. Unsere Walkinggruppen sind natürlich stets offen für neue Teilnehmer*innen.

Wir freuen uns auf euch! Bleibt weiter fit!

Marina



HAUS ZU VERKAUFEN?

Wir bewerten Ihre Immobilie kostenlos.
Beim Verkauf beraten und begleiten wir Sie vollumfänglich.

Der Profi für Kladow mit Büro im Cladow Center:

Ferry Santner

030 / 346 62 022 und 0170 / 30 600 80

Kladower Damm 366a, 14089 Berlin (neben Edeka)
www.berlin-color-immobilien.de



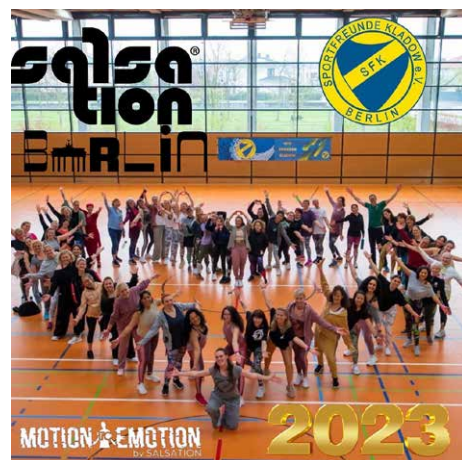
Salsation-Masterclass! Motion to Emotion by Salsation am 15.04.2023



Nanna Jelbert, eine Salsation-Mastertrainerin aus Dänemark, kam exklusiv zu Besuch nach Berlin, um gemeinsam mit vielen Salsation-Begeisterten zum zweiten Mal den Workshop „Motion to Emotion“ zu absolvieren. Am Workshop haben Trainer*innen, Übungsleiter*innen und weitere Interessierte aus ganz Deutschland und anderen europäischen Ländern wie den Niederlanden und Dänemark teilgenommen.



Der Workshop „Motion to Emotion“ führte die Teilnehmer in das Herz von Salsation® und ließ sie verstehen, woher die Gefühle kommen und wieso sich das Tanzen so gut anfühlt. Dabei wurden sie mit auf eine Reise genommen und erhielten Einblicke, wie Musikalität, der lyrische Ausdruck und die Verbindungen unserer Bewegungen in Kombination mit unseren Emotionen genutzt werden können. Das alles wurde mithilfe einzelner



Übungen zum Ausdruck gebracht. Die Teilnehmer*innen lernten Songs und Choreografien nachzuvollziehen, erfuhren, wie einzelne Songs tatsächlich entwickelt werden, lernten, die Songs zu fühlen und von der einzelnen Bewegung letztendlich zur Emotion zu gelangen.

Im Anschluss wurde im Rahmen einer sogenannten „Masterclass“ zusammen mit Nanna getanzt – gemeinsam mit dem Salsation-Eliteteam auf der Bühne. Es handelte sich um einen 90-minütigen Tanzmarathon, in der die verschiedensten Tänze zusammen getanzt wurden. Im weiteren Verlauf der Veranstaltung wurde Nanna von der jüngsten Tanzgruppe der Sportfreunde Kladow überrascht. Sie haben extra für dieses Event Choreografien eingeübt und vorgetanzt. Dabei ist Nanna direkt mit eingestiegen und hat mitgemacht. Überraschung geglückt!

Caro Schnellhasse



SELBST . VERTRAUEN . FINDEN

Yogatherapie & Wellnessmassagen

Kita-Ostersport

...alle vereint in der Sporthalle der Grundschule am Ritterfeld!

Wenn Sternchen mit Monden und Wolken friedlich und vergnügt... sich zwar nicht den Himmel, aber die Sporthalle der GS am Ritterfeld teilen und bei den Sportfreunden Kladow zu Gast sind!

In den Osterferien am 12. April hieß es für ca. 45 Kinder der AWO Kita Kladow im Alter von 1-6 Jahren, an verschiedenen Turn- und Kletterstationen zu balancieren, springen, klettern, hüpfen und sogar einen Berg zu erklimmen.



In der Halle wurde sich schnell umgezogen und nach einer kurzen Begrüßung von Natalie (SFK) konnten die aufgebauten Stationen entdeckt werden. Die Sternchen, die jüngsten Sportler*innen des Tages, die Sonnen und Himmelsstürmer, zukünftige Schulkinder, begannen das Abenteuer mit einer Fahrt im Bus, mit viel Fantasie hieß das Ziel „Ostsee“. Sie „fuhren“ durch die Halle und einige Kinder entdeckten dabei ihr Geschick beim Balancieren oder Trampolinspringen.

Alles war mit dabei: „Rutschematten“, Wackelbank und auch die Feuerwehrtangen wurden fleißig ausprobiert. In der „Mattenschaukel“ und auf den Balanciersteinen probierten sich die Jüngsten aus und mit ein wenig Hilfe erklommen sie sogar Kästen und



die Balancierrolle mit dem Trampolin. Die älteren Kinder flitzten vergnügt mit Hochgeschwindigkeit von einer Station zur anderen und es war schon erstaunlich, dass sie auf der Rückfahrt in die Kita nicht vor Erschöpfung eingeschlafen sind.



Es war ein tolles Gewusel in der Halle. Wir konnten Sprungkünstler, Fußballwunder, Purzelbaumprofis entdecken und tolle Interpretationen der Nutzung der Gerätestationen, leise Turner, laute Turner, vorsichtige Turner und wagemutige.

Am Ende des Sporttages konnten wir feststellen:

- Auch für die Kleinsten ist eine große Sporthalle ein tolles Erlebnis.
- Es ist schön zu sehen, wie die „Großen“ sich ausprobieren und wie geschickt sie alle sind.
- Die begleitenden Erzieherinnen haben diesen Ausflug super vorbereitet – vielen Dank dafür!
- Ein Turnhallenpicknick schmeckt immer!
- Kinderaugen können so viel Freude ausdrücken und Sport macht ziemlich müde.



Uns hat es sehr viel Spaß gemacht mit euch ... all ihr **Sternchen, Sonnen und Himmelsstürmer** der AWO Kita Kladow, ihr seid großartige Gäste gewesen! Vielen Dank all denen, die es ermöglicht haben, ohne eure Erzieherinnen und Erzieher wäre solch eine tolle Aktion nicht möglich gewesen – es war eine großartige Zusammenarbeit. Schön, dass ihr kommen konntet! Ein ganz besonderer Dank geht an die helfenden Hände, die uns am Ende beim Aufräumen der Halle unterstützt haben!

Natalie und Sylvia (SFK)



Tee & Bastelshop

im Cladow-Center
Eichelmatenweg 2 · 14089 Berlin

Öffnungszeiten:
Mo-Fr 9-18 Uhr
Sa 9-14 Uhr

Tel./Fax: 030.36 43 31 75
E-Mail: bastelshopkladow@online.de

Wir führen:
Styroporartikel
Pailletten
Perlen
Bügelperlen
Wolle
Briefmarken
Laub- und Wertstoffsäcke
Schul- und Schreibartikel
Textilmalfarbe
Keilrahmen
div. Teesorten



Sascha - Judo-Trainer im Siegesrausch

Gefühle, Schweiß und starker Wille im Doppelpack – SFK-ShidōSha-Jugendtrainer Sascha glänzte diesmal als Sportler bei den Deutschen Ü30 Einzelmeisterschaften und machte auch vor der sportlichen Reise einer Europameisterschaft nicht halt, ... doch von Anfang:

Am 20. Mai 2023 fanden im Rahmen des Judofestivals in Bad Ems die Deutschen Einzelmeisterschaften (DEM) der Ü30 statt. Unter den fast 400 Starter*innen waren auch 33 Berliner Judoka – unter ihnen Sascha.

Bis zwölf Stunden vor dem Einwiegen am Freitagabend hatte Sascha noch 104,5 kg auf der Waage, das waren 4,5 kg zu viel für das Limit der angestrebten Gewichtsklasse bis 100 kg! Aber aufgeben, das kam nicht in Frage! Sascha zeigte, wie es nicht sein sollte, aber in Ausnahmefällen doch mal gehen muss. Er legte zwei Saunagänge ein, setzte sich fast luftdicht in eine Schwitzjacke verpackt am Vormittag ins Auto, fuhr nach Bad Ems und verlor bis zum Einwiegen fast 5 kg. Geschafft!

Somit war der Weg für diesen Start der DEM geebnet und er musste nur noch erfolgreiches Judo zeigen.

Dass Sascha das kann, zeigte er nicht nur in Bad Ems, das wissen vor allem

auch seine Schützlinge, denen er beim Training Woche für Woche Judo beibringt. Nun, bei den DEM zeigte er in der stark besetzten Gewichtsklasse -100 kg vier starke Kämpfe und gewann den Titel souverän und völlig verdient, ohne eine Wertung abzugeben.

Sascha gewann somit nicht nur den Kampf gegen die Waage, er wurde auch neuer Deutscher Meister 2023!

Wir haben ihn im Nachhinein gefragt: Wie viel hast du für diese Meisterschaft trainiert, wie oft trainierst du überhaupt?

Sascha: „Ich besuche, wenn es gut läuft, einmal in der Woche ein Training, bei dem ich selber mitmache. Ansonsten trainiere ich eigentlich nur in meinen eigenen Kursen, die ich gebe, so ein bisschen mit.“

Das Randori, so nennt man das Übungskämpfen, da mache ich auch viel mit bei den Erwachsenen, damit ich mich irgendwie auf Trab halte.“

Doch Saschas Weg war mit dem DEM-Titel noch lange nicht zu Ende, Sascha wollte viel viel mehr!

Was waren deine Wünsche und Hoffnungen?

Sascha: „Bei der Deutschen Meisterschaft habe ich mir klar gesagt, ich möchte Deutscher Meister werden. Wenn ich das nicht schaffe, werde ich nicht zur Europameisterschaft fahren!“

Also, nach dem Turnier ist vor dem Turnier und so ging Saschas Blick Richtung Europameisterschaft nach



Slowenien. Ganz Kladow hielt alle Daumen fest gedrückt und fieberte mit Sascha, dass er sich seinen Traum erfüllen kann, auch bei der EM erfolgreich zu sein. Schließlich war es so weit, die zwei Wochen, die zwischen beiden Wettkämpfen lagen, vergingen wie im Fluge. Die „Europameisterschaft der Veteranen“ fand von Donnerstag, dem 09. bis Sonntag, den 11. Juni 2023 in Podčetrtek/Slovenien statt. Dort haben 658 Judoka aus 37 Nationen Kraft, Beweglichkeit und Geschicklichkeit verbunden und mit Hochachtung vor dem Gegner beeindruckende Kämpfe gezeigt. Aus Deutschland nahmen 57 Athleten*innen teil, davon acht aus Berlin.

Am Freitag ging es für Sascha in der Altersklasse M3 -100 kg los. Er startete zum Auftakt gegen den Georgier Gobejshvili. Nach anfänglichen Schwierigkeiten gewann er gegen den starken Osteuropäer mit einer Haltetechnik. Im Halbfinale kämpfte Sascha gegen den ebenfalls sehr starken Italiener Iannone. Auch hier tat sich Sascha schwer, den Kampf zu dominieren, immer wieder störte der Südeuropäer seinen Griffaufbau und kam ihm mit Angriffen zuvor. Folgerichtig kassierte Sascha zwei Strafen (Kleine Exkursion in die Judo-Regelkunde: Bei spätestens drei Strafen wird man durch den Kampfrichter disquali-

Rudolf Kalsow Versicherungsvermittlung e.K.

Versicherungen aller Art seit 1946, in der 3. Generation

Kommen Sie zu uns - wir helfen Ihnen gerne weiter!

- Wir beraten Sie gerne in allen Versicherungsangelegenheiten
- Kompetente Schadenregulierung
- Auswahl unter diversen Versicherungsgesellschaften
- Wir vergleichen, Sie entscheiden
- Maßgeschneiderte KFZ-Versicherungen dank Nafi-Computeranalyse
- Bedarfsgerechte Beratung für private Kranken- und Rentenversicherungen
- Hauseigener Zulassungsdienst

Maulbeerallee 26 A · 13593 Berlin · Tel. (030) 331 50 95
www.rudolf-kalsow.de · kalsow-versicherungen@t-online.de

fiziert, das bedeutet, man verliert den Kampf.). Somit war es für Sascha kurz vor zwölf, er musste sich steigern und tat das schließlich auch. In der Folge trat er druckvoller auf und konnte seinen Griff durchbringen, was wiederum dem Italiener zwei Strafen einbrachte. Nun war der Kampf auf Messers Schneide...

Sascha wollte nicht aufgeben, probierte noch einiges, ohne jedoch mit der letzten Überzeugung, dem nötigen Selbstbewusstsein mit seiner Topstechnik *Uchimata*, eine spektakuläre Eindrehtechnik, anzugreifen. So kam es, wie es kommen musste, in der Verlängerung des Kampfes erhielt Sascha nach einer eher ungefährlichen Angriffsaktion seines Gegenübers die leider entscheidende Strafe gegen sich und verlor so den Kampf recht unglücklich.

Nun ging es für Sascha um Bronze gegen den Aserbaidschaner Muradov. Mit dem Wettkampf-Startkommando „*Hajime*“ (jap.: kämpft) trat Sascha wie ausgetauscht auf, selbstbewusst brachte er seinen Griff durch und hatte den Mut, gleich mit *Uchimata* anzugreifen, und auch wenn der Angriff verpuffte, sah man ihm an, dass er hier unbedingt mit Edelmetall nach Hause fahren wollte. Auch im weiteren Verlauf des Kampfes zeigte Sascha seine „*Tokuiwaza*“ (jap. Lieblingstechnik) und setzte damit seinen Gegner wiederholt unter Druck. Nach nicht einmal zwei Minuten war es

dann so weit, endlich konnte Sascha seinen *Uchimata* gewinnbringend einsetzen und gewann damit spektakulär bei der Europameisterschaft der Veteranen die Bronzemedaille!



Glücklich wieder zu Hause angekommen, wollten wir gerne von ihm wissen...

Wie hast du dich nach dem DEM-Titel und dem 3. Platz bei der EM gefühlt?

Sascha: „Nachdem ich den DEM-Titel erreicht habe, war ich natürlich ganz glücklich und habe mir selbst gesagt, okay, dann werde ich den weiteren Weg gehen und möchte bei der EM mitmachen. Ja, ...“

Die EM war natürlich ein ganz anderes Niveau und auch da habe ich mir gesagt, ich möchte auf jeden Fall eine Medaille gewinnen. Das war mein Ziel und das konnte ich dann letztendlich glücklicherweise auch realisieren – worüber



Bestattungshaus Cladow

☎ 030 365 00 838

24h telefonisch erreichbar



Erd-, Feuer- und Seebestattungen

Erledigung aller Formalitäten

Bestattungsvorsorge

Parnemannweg 31 14089 Berlin

info@bestattungshaus-cladow.de

www.bestattungshaus-cladow.de

ich mich natürlich sehr gefreut habe!“

Wird das Gewinnen ab einem gewissen Alter schwieriger?

Sascha: Ich würde sagen, es ist genauso schwer oder leicht wie vorher. Denn bei den Veteranen sind ja alle im gleichen Alter und ich denke, da gibt es keinen Unterschied, denn die anderen Kontrahenten sind ja in gleichem Maße mit einem älter geworden – somit spielt es eher keine Rolle.



veau..., sondern ich habe immer ganz fest daran geglaubt und im Halbfinale war es auch superknapp gegen den Italiener. Deswegen habe ich immer wieder daran geglaubt, auf dem Treppchen stehen zu können.

Ich wusste, ich muss einfach alles geben, was ich kann und was ich kenne. Das habe ich am Ende auch umsetzen können..., darüber war ich sehr glücklich und das hat mich auch wirklich ganz stolz gemacht.

Gab es einen besonderen Moment während der Meisterschaften?

Sascha: Ja, den gab es! Bei der EM auf dem Treppchen zu stehen... mit der wirklich schweren Medaille um den Hals..., das war für mich ein ganz besonderer Moment!

mich da, hat mir quasi das Händchen gehalten... (er lächelt verschmitzt). Sie war immer parat, wenn ich mal ein Getränk brauchte, wenn ich mal den Anzug wechseln musste und und und...“

Der SF Kladow gratuliert Sascha ganz herzlich!

Er ist damit der erste Judoka aus unserem Verein, der bei einer EM eine Medaille erringen konnte.

Wie wichtig war es, dass deine Frau dabei war?

Sascha: „Das war mir sehr wichtig! Sie hat mich mental und seelisch sehr gut unterstützen können, sie war immer für

Ab wann hast du für dich daran geglaubt, dass du so erfolgreich nach Hause kommst?

Sascha: Bei der EM war ich natürlich total aufgeregt, aber ich wollte mir auch nicht einreden lassen, dass ich hier keine Chance habe bei dem hohen Ni-

RESPEKT! Wir verneigen uns und sind sehr stolz auf dich!

Dirk Balke & Kathrin Hoyer



- Torten
- Catering
- Brotzeit
- Sonderanfertigungen



info@c-r.berlin • Telefon: (030) 365 43 63

2. Teilnahme bei der Europameisterschaft für unsere Sportlerin

Was für ein verrückter Start: Als Trainerin wollte ich mit dem Kunstrad, drei Fans und meinem VW-Bus am Mittwochmorgen nach Wallisellen in die Schweiz aufbrechen, doch Dienstagabend war der Motor des Busses defekt. Am langen Himmelfahrtswochenende ein neues großes Fahrzeug zu organisieren, stellte sich als unmöglich heraus. Also trat Plan B in Kraft: Zwei Autos – das Fahrrad wurde auseinandergenommen und im Kofferraum verstaut. Unsere Sportlerin reiste am Mittwochabend nach der Schule mit ihrer Mutter und einer weiteren Trainerin per Flugzeug nach Zürich an, wo wir alle wieder aufeinandertrafen.

Der Donnerstag begann für Katarina und uns Trainerinnen mit dem Einfahren am Vor- und Nachmittag. So konnten wir schon mal die Atmosphäre wahrnehmen, mit den anderen Nationen sprechen, die Location anschauen und unsere Sportlerin konnte sich mit dem Hallenboden vertraut machen. Am Freitagvormittag genossen wir die Altstadt von Zürich bei sehr kühlen Temperaturen. Ab 17:00 Uhr waren dann alle teilnehmenden Kunstradfahrer*innen, Radballspieler, Trainer*innen und Zuschauer*innen in der Halle, um an der Eröffnungszeremonie teilzunehmen. Es ist immer wieder ein großartiges Erlebnis, wenn die Nationen ihre Fahnen schwenkend die Halle betreten und der Wettkampf offiziell eröffnet wird. Nach der Zeremonie konnten wir die Entscheidung im 2er der Junioren genießen, hier holte sich das deutsche Team bei ruhiger Musik und absoluter Stille den Titel. Direkt im Anschluss folgten unter Jubelrufen, Trommelwirbel und tosenden Fangesängen Radballspiele. Dieser Wechsel zwischen filigranem, artistischem,



ruhigem Kunstradfahren und kraftvollem, schnellem und ohrenbetäubendem Radballspielen auf einer Fläche bei einem Wettkampf zu erleben, macht den Hallenradsport noch interessanter und abwechslungsreicher.

Für uns stand der Samstag im Fokus. Ab 13:30 Uhr wurden alle Vorbereitungen für den Start getroffen: Erwärmung, Einfahren auf den Trainings- und der Wettkampffläche usw. Vor Katarina startete eine Französin, die leider so nervös war, dass sie mehrmals vom Rad absteigen musste und die Punkte nur so purzelten. Danach kam die Bulgarin, deren Programm reibungslos verlief. Da sie nur 0.90 Punkte weniger aufstellte als Katarina, war es für unsere Sportlerin noch relevanter, sauber zu fahren, um den 7. Platz zu halten. Äußerlich bemühten wir uns, die Ruhe zu bewahren,

doch als es zum Start ging, waren zumindest die Trainerinnen sehr nervös. Katarina bewies, dass sie bereits Erfahrung auf großen Wettkämpfen gesammelt hatte und behielt die Nerven. Sie fuhr ein hervorragendes Programm mit neuer persönlicher Bestleistung und konnte ihren 7. Platz verteidigen. Großartig!

Im Anschluss genossen wir noch die Programme der anderen Starterinnen und waren sehr glücklich über das sicher und sauber gefahrene Programm von Katarina.

Als Abschluss der Wettkämpfe gibt es traditionell ein gemeinsames Essen mit allen Sportler*innen und Trainer*innen. Es ist immer wieder schön zu sehen, wie alle Nationen den Abend gemeinsam ausklingen lassen, um das friedliche, fröhliche Miteinander zu erleben und zu genießen.

Nicole Schulze

• Stoffverkauf und Nähschule •
Sakrower Landstrasse 23 · 14089 Berlin-Kladow



Nicole Berg & Maike Goetze
pom
Alles aus Stoff

Bleibt kreativ und neugierig!
Wir unterstützen Euch mit neuen Möglichkeiten.

Eure Nicole und Maike

Telefon:
030 - 36 99 18 88



info@pom-alles-aus-stoff.de **www.pom-alles-aus-stoff.de**

Überzeugender Wettkampf: Berliner Meisterschaft der Schülerinnen und Schüler



Am 14.05.23 fuhren wir zur Berliner Meisterschaft der Schüler nach Fürstenwalde, wo zeitgleich auch die Brandenburger Meisterschaften stattfanden. Kurz vor der Pause ging Lea als Erste unseres Vereins an den Start und konnte zeigen, wofür sie so fleißig trainiert hatte. Sie fuhr sehr sauber und wurde mit dem Berliner Meistertitel belohnt.

Nach der Pause starteten Lina und ich (Jette) im 2er. Da das Einfahren kurz vorher gut gelaufen war, waren wir

guter Dinge, dass wir unsere Bestleistung nochmal toppen konnten. Es lief alles super bis auf einen ärgerlichen Sturz bei der Vorhebehalte/Dornenstand, der zu einigen Abzügen führte. Trotz des Sturzes waren wir zufrieden und gingen mit einem Lächeln von der Fläche.

Als nächste waren Lina und Nika jeweils im 1er an der Reihe. Lina zeigte zum ersten Mal ihren Sattellenkerstand 8 und fuhr auch den Rest des Programmes sehr konzentriert. Sie erreichte den 4. Platz in der Altersklasse der Schülerinnen U15. Nika startete in der Altersklasse der Schülerinnen U9. Sie fuhr ihr Programm sehr sauber, doch leider stürzte sie bei den letzten zwei Übungen. Sie konnte sich aber trotzdem den 2. Platz sichern und wurde damit Berliner Vizemeisterin. Direkt nach Nika ging Karoline in derselben Altersklasse an den Start. Auch sie zeigte ihre Kür überzeugend, doch stürzte sie leider wie ihre Teamkollegin kurz vor dem Ende. Direkt als sie von der Fläche kam, bekam sie – wie es die Tradition will – die Medaille für ihren ersten Start beim SFK von Nicole überreicht. Sie strahlte über das ganze Gesicht, zusätzlich konnte sie sich knapp vor Nika den Berliner Meistertitel sichern. Als letzte Starterin des Wettkampfes ging ich auf die Fläche. Ich war ziemlich nervös, da ich bei den letzten Wettkämpfen nicht so zufrieden war,

weil ich nicht das beim Wettkampf zeigen konnte, was ich im Training eigentlich kann. Ich fuhr mein Programm ruhig und war konzentriert und fokussiert. Als letzte Übung stand nur noch der Handstand auf dem umgelegten Rad an. Dieser gelang mir sehr gut und das gesamte Publikum fing an zu klatschen. Ich war überglücklich und es war ein sehr schöner Moment, vor allem als ich auf meine Punktzahl schaute und sah, dass ich meine persönliche Bestleistung um 12 Punkte verbessern konnte. Gleichzeitig wusste ich, dass ich damit den Berliner Meistertitel in der Altersklasse der Schülerinnen U15 gewann. Der schönste Moment war aber eigentlich, von Greta, Lina und Lea in den Arm genommen zu werden und die ein oder andere Freudenträne zu vergießen.

Nach der Siegerehrung gab es sogar noch eine Überraschung, Nicole teilte mir mit, dass ich mich für die Deutschen Meisterschaft in Nordheim am 3. und 4. Juni qualifiziert habe.

Das war so ein bedeutsamer Moment und gleichzeitig eine große Überraschung, da niemand von uns damit gerechnet hatte. Insgesamt kann ich sagen, dass wir alle sehr erfolgreich und mit einem guten Gefühl nach Hause gehen konnten und wir uns alle auf die nächsten Wettkämpfe freuen.

Jette

Deutsche Meisterschaft Hallenradspport in Nordheim

Plötzlich bist du Trainer und Coach auf der Deutschen Schülermeisterschaft im Kunstradfahren!

Auf der Landesmeisterschaft zeigte Jette eine überragende Leistung und erreichte mit 61,28 Punkten den ersten Platz. Völlig aus dem Häuschen feierte Jette ihren Sieg, als sie plötzlich noch einmal ganz still wurde.

Hatte sie das gerade richtig gehört, was sagte Nicole eben?! „JETTE, DU DARFST ZUR DEUTSCHEN MEISTERSCHAFT FAHREN! DU HAST DIE QUALIFIKATION GESCHAFFT! Aber ich kann an diesem Tag leider nicht, ich feiere an besagtem Wochenende meinen Geburtstag. Sebastian kannst Du fahren?“ Jettes Glücksgefühl und Triumph war kaum in Worte zu fassen und für mich war sofort klar: „Ja, das bekommen wir hin!“

14 Tage später wanderte ich also freitagmorgens um 7 Uhr über das ehemalige Flugfeld zum Hause Peiker,

denn zusammen mit Jettes Mutter ging es nach Nordheim am Neckar. Nach sechs Stunden staufreier Fahrt und 660 km später trafen wir im Hotel in Heilbronn ein. Kurz eingekcheckt, dann los zur Halle. Der RRV Nordheim hat eine tolle Wettkampfstätte vorbereitet und die ersten Trainingseinheiten waren gebucht.

Vor Ort konnten wir nach der Akkreditierung die erste DM-Hallenluft schnuppern und uns die Flächen anschauen. Was gleich auffiel: Es war sehr warm in der Halle. Die Zuschauer konnten direkt an der Fläche sitzen

und somit jeden Sportler gut beobachten.

Für Jette hieß es zuerst einmal Training auf der Trainingsfläche, dann ein weiteres Mal auf der Wettkampffläche. Die Zeiten waren eng getaktet und mussten vorab im Internet gebucht werden. Das war schon etwas Besonderes zum sonst so bekannten Wettkampfgeschehen. Der Samstag war für Jette zum Akklimatisieren und zum Verarbeiten des „Jetlag“ vorbehalten, denn ihr Start war erst am Sonntag. Neben Kunstradwettbewerben konnten wir uns noch Einrad, Radball und Radpolo anschauen. Bei schönstem Sonnenschein ließen wir den Tag am Neckar ausklingen.



So sieht man aus, wenn man erfährt, dass man zur Deutschen Schülermeisterschaft nach Nordheim fahren darf!
(Jette Peiker / Foto M. Freidank)

Sonntagfrüh hieß es um 5:30 Uhr aufstehen. Jette startete um 8:45 Uhr, doch vorher mussten noch die Haare gemacht werden und auch das Einfahren stand auf dem Plan. Das Haareflechten musste ich zum Glück nicht übernehmen, dafür hatte sich Jette niemand geringeren als die amtierende Weltmeisterin im Kunstrad „gebucht“. Es zeigt sich wieder einmal, dass der Zusammenhalt in dieser Sportart über Alters-, Vereins- und Landesgrenzen hinweg unbeschreiblich ist.

Und plötzlich sitzt Du nicht in der Jury, sondern bist Trainer und agierst aus der Coachingzone heraus! Was für ein Gefühl... Ein ganz anderer Blickwinkel und ein Herzschlag von 180 bpm. Aber nach außen hin strahlt man Ruhe aus. Für Jette galt es, die Atmosphäre zu genießen und bestmöglich ihre Kür zu zeigen. Mit den ersten Übungen gingen die Punkte runter, aber dann passierte lange nichts. Jette spulte, als ob es das Einfachste wäre, ihr Programm ab und musste nur einmal absteigen. Die Zeit reichte leider nicht aus, ihre gesamte Kür innerhalb der erlaubten 5 Minuten und am Ende einen super Handstand auf dem Rad zu zeigen. Trotz alledem sahen die Zuschauer eine über das gesamte Gesicht strahlende Jette, die ihre Leistung der LM bestätigt hat.



Nach 4:48 Minuten steht der Handstand perfekt! (Jette Peiker / Foto SRV)

Für Jette, ihre Familie und auch für mich war es ein unvergessliches, schönes und vor allem hoffentlich nicht einmaliges Erlebnis. Wir arbeiten weiter! Die DM hat so viele Eindrücke hinterlassen und Motivation gefördert, dass ich mich schon jetzt auf folgende Wettkämpfe und natürlich vor allem auf die nächste Deutsche Meisterschaft freue! Wir glauben daran, dass alles möglich ist, wenn man im Training und beim Wettkampf ein Team ist. Ich bin stolz auf uns!

Euer Sebastian



Hebenstreit · Renke

Rechtsanwälte | Notar | Fachanwälte
in der Spandauer Altstadt

Notariat | Schwerpunkt Immobilienrecht

Fachanwälte für Erbrecht | Familienrecht Handels- und Gesellschaftsrecht | Miet- und Wohnungseigentumsrecht | Verkehrsrecht

RA Renke zugleich **ADAC Vertragsanwalt**

Carl-Schurz-Straße 33 | D-13597 Berlin

Fon +49 (30) 33 77 49 70

www.hr-spandau.de

Welle, 10 %

Das sind die Ansagen von unseren Kommissären Ulrike, Lea und Sebastian bei unserer 3. Pokalrunde ebenso wie bei den fünf vorhergehenden Wettkämpfen im Kunst- und Einradfahren.



Bei jedem unserer Wettkämpfe sitzen unsere Wertungsrichter*innen von 10:00 Uhr bis ca. 15:00 Uhr oder auch länger an ihrem Tisch hinter ihrem Laptop und bewerten die Übungen der Programme aller Sportler*innen. Sie lächeln den Sportler*innen freundlich zu und machen ihnen Mut.

Das Lächeln zeigt dem Sportler und der Sportlerin, dass er bzw. sie nicht nervös sein muss und stattdessen das zeigen kann, was er oder sie so lange trainiert hat. Die Kampfrichter geben nach bestem Wissen und Gewissen sich ihr Urteil ab. Sie freuen sich mit den Sportler*innen, wenn alles gut gelaufen ist und diese mit einem Lächeln oder sogar Jubelschrei von der Fläche in die Arme ihrer Trainer oder Teamkollegen laufen, zucken zusammen, wenn es Stürze während des Programms gibt, und fühlen mit, wenn es mal so gar nicht laufen wollte. Doch neben aller Emotion hat die gerechte

Beurteilung Vorrang. Und da wollen wir Trainerinnen und Sportlerinnen **DANKE, VIELEN, VIELEN DANK** sagen, denn ohne euch würde es keine 1., 2. oder 3. Plätze geben. Schön, dass Ihr immer wieder für uns zur Verfügung steht! Schön, dass Ihr die Schulungen auf Euch nehmt. So konnten wir unsere 3. Pokalrunde mit großartigen Ergebnissen und Bewertungen erleben. Wie wir im Detail abgeschnitten haben, könnt ihr in unserem Ergebniscenter nachlesen.

Nicole Schulze



Ihr Ansprechpartner für Berlin und das Umland

Sie finden unsere Kundenbewertung auf: [Immobilienscout24.de](https://www.immobilienscout24.de) & [Google.de](https://www.google.de)



Aurelia Kremser
Immobilienkauffrau
Ausgebildet und
geprüft durch die IHK Berlin

Sakrover Landstraße 10 c
14089 Berlin
Sie finden uns direkt hinter der Sparkasse
Tel.: (030) 36 43 23 15
Fax: (030) 69 20 64 309
Mobil: 0172 59 90 554

Unser Wissen für Ihren Erfolg!

info@kremser-immobilien.com



Kremser-Immobilien

ivd
Mitglied
IVD Maklerverband

Verkauf · Verrentung · Vermietung
Einfamilienhäuser
Mehrfamilienhäuser
Renditeobjekte
Grundstücke
Gewerbeimmobilien
Eigentumswohnungen

**Verrentung oder Teilverkauf
Ihrer Immobilie als eine Alternative**

Wir sind für Sie da!
(kostenlose Beratung)

Sie sind uns wichtig!

www.kremser-immobilien.com

Festspiel zu Hause: 31. Ostdeutsche Meisterschaft im Kunst- und Einradfahren in Berlin-Kladow

31. ODM
BERLIN
KUNST- & EINRAD



Wenn ich am Samstagmorgen um 6:00 Uhr mit 200 Brötchen in der Hand die Halle des Hans-Carossa-Gymnasiums aufschließe, dann muss es ein besonderer Wettkampftag sein. An diesem Samstag, dem 10. Juni, empfangen wir in Kladow

- 128 Sportler und Sportlerinnen
 - aus 6 Bundesländern (Berlin, Brandenburg, Mecklenburg-Vorpommern, Sachsen-Anhalt, Sachsen, Thüringen),
 - die von 21 Kampfrichtern bewertet
 - und an welche 21 Ostdeutsche Meistertitel vergeben wurden.
- Die Spannung begann am Freitag mit dem Aufbau und Herrichten der Halle,
- wo 15 Helferinnen und Helfer
 - 270 Meter Klebeband für die Flächen verarbeiteten,
 - 30 Tische und mindestens 60 Stühle rückten,
 - 12 Banner und 4 Plakate anbrachten,

- ein Siegerpodest und drei Palmen aufstellten,
- eine Musikanlage anschlossen und Kabel für Beamer und Laptop verlegten und wo ganz viel Vorfreude auf den kommenden Samstag herrschte.

Denn der Samstag war der lang ersehnte und lang vorbereitete Wettkampftag, ein besonders aufregender Tag

- für die 6 jungen Einlaufmädchen aus Kladow, welche die Schilder der Bundesländer trugen und denen die 128 teilnehmenden Athletinnen und Athleten hinterherliefen,
- für die 50 gut gelaunten, fleißigen Helferinnen und Helfer in der Mensa und am Grill, ohne die diese Veranstaltung so nicht durchführbar gewesen wäre (Vielen Dank an dieser Stelle!),
- für den Ansager am Mikrofon, der 8 Stunden am Stück sprach,
- für denjenigen, dessen Aufgabe es war, die richtige Musik zum passenden Zeitpunkt zu starten,
- für unsere Merchandise-Frau, die so viele Produkte mit so viel Liebe und Details gestaltet hatte,
- für unsere Social-Media Beauftragte, die 3.600 Fotos schoss,
- für unsere 6 Trainerinnen und Trainer,
- und für unsere 13 qualifizierten Sportlerinnen, die fleißig auf diesen Tag hintrainierten.



Es war für uns alle eine unvergesslich schöne Ostdeutsche Meisterschaft, die reibungslos verlief, bei der die Detailliebe und Professionalität gelobt wurde und ein immenses Wir-Gefühl entstanden ist und bei der wir zwei Ostdeutsche Meisterschaftstitel im 6er Einradfahren der Frauen sowie im 4er Einrad der Frauen, zwei Vizetitel im Einrad Kunstradsport Schülerinnen U15 und im 4er Einradfahren der Juniorinnen U19 und einen Bronzepokal im 1er Kunstradsport Schülerinnen U13 gewinnen konnten (Details im Ergebniscenter).

Nicole Schulze

Gerne möchte ich mich hier nochmal bei Nicole bedanken, die so viel Herzblut, Gedanken, Zeit und Organisation in diese Veranstaltung gesteckt hat und ohne die diese Abteilung nicht das wäre, was sie ist und auch die Veranstaltung so nicht durchgeführt worden wäre. Weiter so!

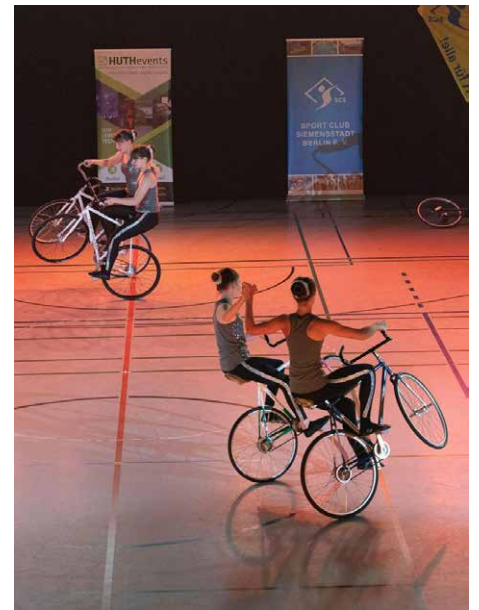


Spendengala des Showteams Reverse

Das Showteam Reverse des SC Siemensstadt qualifizierte sich für die Welt-Gymnaestrada in Amsterdam. Um ihre Reisekosten zu decken, veranstalteten sie am Samstag, dem 23.04.2023, eine große Spendengala in ihrem Sportzentrum, zu der sie Künstler*innen, Showgruppen und auch die Kunst- und Einradfahrerinnen der Sportfreunde Kladow einluden.

Als wir ankamen, waren wir erstaunt, mit welcher Professionalität die Halle abgedunkelt und ausgeleuchtet war und freuten uns, dabei sein zu können. Die Stellprobe zeigte, dass der Boden den Schwung der Räder eher bremste und die Sportlerinnen doch etwas anders als geplant fahren sollten. Nach der Probe frisierten wir uns und nahmen noch die letzten Änderungen an den Outfits vor.

Endlich ging es los. Die dreistündige Show war unglaublich abwechslungsreich und das Publikum konnte unter anderem Formationstanz, Cheerleading, eine Showeinlage vom Kampfsport, die Showgruppe vom SV Buch und viele weitere verschiedene Acts bewundern. Als die jungen Moderatorinnen die Sportfreunde Kladow aufriefen, stellten die Sportlerinnen sich in Position. Dann ertönten



die ersten Takte von „Forrest Gump“ und Nika, unsere jüngste Sportlerin, setzte sich in Bewegung. Die acht Minuten vergingen wie im Fluge, es lief wirklich reibungslos. Der Einradvierer war sehr synchron und die Kunstradfahrerinnen erhielten von Beginn an Szenenapplaus. Am Ende tanzten alle Teilnehmer*innen einen gemeinsamen Flashmob.

Zum Schluss waren wir uns einig, dass wir wirklich selten vor so einem tollen Publikum aufgetreten wa-

ren. Wir bedanken uns beim Showteam Reverse für die toll organisierte Show und wünschen viel Glück bei der Welt-Gymnaestrada!

Nicole Schulze



hermann

Elektro

Inh. Olaf Rosendahl

Meisterbetrieb seit 1967

E|HANDWERK
Innungsfachbetrieb



Kundendienst
Komplett-Sanierung
Alarmanlagen
E-Check
Torantriebe
Sprechanlagen
Rauchwarnmelder
Planung und Beratung

Hermann Elektro e. K.

Tel.: (0 30) 365 46 13

www.hermannelektro.de



Ein besonderer Tag – Ehrung der Berliner Meister

Wer hätte gedacht, dass wir so schnell wieder in das Sportzentrum in Siemensstadt kommen? Tatsächlich fand die diesjährige Spandauer Sportlerehrung nicht wie gewohnt in der Zitadelle, sondern aufgrund ihrer Größe in der Halle statt. Wir waren sehr gespannt und wurden nicht enttäuscht. Das Sportamt Spandau gab sich wirklich Mühe, die Halle festlich zu gestalten. Nach der Anmeldung begaben wir uns auf die Plätze und folgten den Ehrungen und kleineren Showeinlagen, zu denen unsere Sportlerinnen später ebenfalls beitrugen. Dann kam die schlechte Nachricht: Eine Sportlerin musste kurzfristig absagen. Also stellten wir in der kleineren Halle nebenan zwanzig Minuten vor Beginn des Auftritts

die Show um, ein Glück waren alle so flexibel. Wenig später wurden wir für unsere Leistungen im vergangenen Jahr auf der Bühne geehrt. Danach begaben wir uns direkt zu unseren Rädern. Die Fläche war leider ziemlich klein, was uns im Schwungholen und auch in der Ausführung etwas einschränkte. Trotz der erschwerten Bedingungen gelang der Auftritt. Im Anschluss an die Ehrung gab es ein Buffet und eine Fotobox zum Schießen von Erinnerungen, die wir in einem Bilderrahmen mit nach Hause genom-

men haben. Zum Abschied erhielt jeder noch ein Eis von Florida. Es war wirklich eine tolle Veranstaltung, die zeigt, dass die Sportlerehrung auch außerhalb der Zitadelle hervorragend funktioniert.

Nicole Schulze



haar'genau

Ihre Haare sind unsere Stärke!
Unser nettes Team freut sich auf Sie!

Friseursalon Haar'genau
Krampnitzer Weg 2a
14089 Berlin-Kladow

Wir sind für Sie da
Dienstag 9 - 19 Uhr
Mittwoch & Donnerstag 9 - 20 Uhr
Freitag 9 - 18 Uhr

Telefon (030) 36 80 82 36 **www.salonhaargenaukladow.de**

SFK im Sportabzeichen-Fieber



Das Sportabzeichen schafft nach dem Corona-Tief die Trendwende! Schon 2022 wurde das Abzeichen für sportliche Leistungen im Breitensport fast eine halbe Millionen Mal verliehen, ein starker Anstieg um 33 Prozent im Vergleich zu 2021 – zur großen Freude des Deutschen Olympische Sportbunds (DOSB). Das Schönste an dieser Entwicklung: Unter den erfolgreichen Absolventen befinden sich 360.000 Kinder und Jugendliche. Doch damit nicht genug, der organisierte Sport und das Deutsche Sportabzeichen bringen und halten damit millionenfach Menschen in Bewegung.

Auch wir als Verein haben aus diesem Grund im Mai damit begonnen, uns mittwochs regelmäßig auf dem Sportplatz des Hans-Carossa-Gymnasiums zu treffen. Das Ziel: fleißig für die Sportabzeichenabnahme zu trainieren und dadurch einen unverzichtbaren Beitrag zur Gesunderhaltung und Lebensfreude unserer Gesellschaft zu leisten.

Unsere Gruppe besteht derzeit aus 10 Freizeitsportlerinnen & -sportlern im Alter von 40 bis 55 Jahren, die in den bisherigen wöchentlichen andert-halb Stunden schon große Fortschrit-

te erzielt haben. Im Vordergrund des Trainings steht, in netter Atmosphäre und ohne großen Leistungsgedanken den Spaß am Sport – hauptsächlich an der Leichtathletik – zu entwickeln. Allerdings haben sich die eigenen Ansprüche einzelner Sportler im Laufe der letzten paar Wochen aufgrund des regelmäßigen Trainings sogar schon von „Ach, Bronze reicht mir“ zu „Ich hol mir das goldene Sportabzeichen“ gewandelt, denn um das Sportabzeichen zu machen, muss man kein Spitzensportler sein. Es ist lediglich ein Fitnessnachweis, der schon mit etwas Übung für jeden zu meistern ist!

Mittlerweile unser Traum: „Vielleicht starten wir alle einmal bei einem Sportfest mit Wettkampfcharakter.“ Wir wollen gemeinsam fit bleiben oder aber um einiges fitter werden. Nicht nur die auf der Prüfkarte vorgegebenen Disziplinen wie Hochsprung, Seilspringen oder Schwimmen werden bei uns trainiert, es stehen auch Konditions- und Koordinationstraining genauso wie Laufschiule, Hindernislauf oder auch mal das Diskuswerfen auf dem Programm. Alles was Spaß macht und was je nach Vorliebe mal ausprobiert werden möchte.

Wer also Lust und Zeit hat, sich sportlich mit uns zu betätigen, kein Problem, meldet euch an unter Sportabzeichen@sf-kladow.de

und wir freuen uns, zusammen mit euch das Sportabzeichen in Angriff zu nehmen... vielleicht schon am **10.09.2023?**

Denn **NICHT VERGESSEN:** An diesem Sonntag findet wieder unser Termin der besonderen Sportabzeichenabnahme mit prominenter Unterstützung statt! Zusammen mit unserem Spandauer Bürgermeister Frank Bewig wird Seil gehüpft, geworfen, gestoßen, gesprungen und gegen die Zeit gelaufen.

Seid dabei!

Euer Sportabzeichen Team

Showdown vor dem großen Kladow-Cup-Finale

Die **Sommerpause** hat begonnen, das heißt: Keine Wettkampftermine, stattdessen Sonne tanken und Entspannen. Genau die richtige Zeit für einen Rückblick auf einen tollen Saisonverlauf beim bisherigen KiLa-Cup 2023, dessen krönender Abschluss mit dem Kladow Cup am 16. September noch bevorsteht, aber der Reihe nach.

Nach einem gut organisierten Wintertraining mit zwei Hallenwettkämpfen starteten wir Ende April voller Elan in die Outdoorsaison. Folgende Wettkämpfe standen auf dem Programm:

- 30. April Toddy Cup des SCC im Mommsenstadion
- 6. Mai Süd Cup der TusLi in Lichterfelde
- 13. Mai Storchen Cup des BSV in Wilmersdorf
- 10. Juni Sommer Kids Cup der LG Nord im Märkischen Viertel
- 18. Juni Zehlendorf Cup von Z88



U12

Bereits die Anzahl der gemeldeten Kladower Teams zeigte, wie groß Freude, Begeisterung und Lust an der Leichtathletik in Kladow sind. Bei ausnahmslos jedem Wettkampf waren die Sportfreunde Kladow mit mindestens sechs Teams vertreten, teilweise sogar mit neun. Und das, obwohl auf das Wetter nicht immer Verlass war.

Schön war es auch, den **Zusammenhalt** im Team hautnah mitzerleben. Oftmals waren beim "Biathlon" pro Team nur sechs der elf Athlet*innen zugelassen, sodass fünf von ihnen zusehen mussten. Und obwohl sie alle gerne gelaufen wären, bewiesen sie echten Teamgeist. Keine unserer Biathlet*innen musste auch nur einen einzigen Meter der Laufstrecke alleine zurücklegen. Jeden Schritt und Tritt wurden sie von ihren Mannschaftskolleg*innen mit wehenden SF Kladow-Fahnen auf dem Rasen begleitet und schlussendlich lautstark über die Ziellinie gepfeift.

Hinzu kamen die **Erfolge**: Die jeweils ersten Mannschaften der U8, U10 und der U12 (Charlies flinke Flitzer, Flinke Eichhörnchen, Kladower Havelhaie) standen regelmäßig auf dem Siegereck. Der sportliche Höhepunkt war der Storchen-Cup am 13. Mai, bei dem alle drei Kladower Teams sogar Platz 1 eroberten. Aber auch unsere anderen Teams (Himmelblau, Sonnengelb, Kladower Havelpiraten, Flinke Füchse, Kladower Flugfeldfalken, Kladower Ritterfeldrabben) schlugen



U8 und U10 beim Training

sich beachtlich und haben souveräne Leistungen abgeliefert, auf die sie stolz sein können!

Der **Zwischenstand** nach fünf Wettkämpfen macht Lust auf noch viel mehr: Den Kladower Havelhaien ist nach beeindruckenden fünf Siegen in Folge der Gesamtsieg wahrscheinlich kaum noch zu nehmen. Und sogar bei den in ihrer Altersklasse derzeit zweitplatzierten Charlies flinken Flitzern (U8) und den Flinken Eichhörnchen (U10) ist der Gesamtsieg noch möglich.

Alles schaut daher auf den letzten KiLa-Cup-Wettkampf der Saison:

Auf unseren eigenen Kladow Cup am 16. September, drei Wochen nach

den Sommerferien. Endlich kann hier dann auch unsere U6 bei einem Wettkampf zeigen, was sie inzwischen gelernt haben. Denn auch sie waren interessiert und wollten die Leichtathletik im wahrsten Sinne des Wortes aufsaugen:

Die U6 hatte in ihrer ersten Sommerferien viel Spaß und hat einiges dazu gelernt. Vieles war zwar neu, aber nach 12 Wochen Training sind nun auch unsere Kleinsten in der Leichtathletik angekommen.

Weitsprung, Hochweitsprung, Heuler-, Ziel- und Weitwurf, Lagensprint, Pendel- und Biathlonstaffel, aber auch zahlreiche Spiele standen auf dem Trainingsplan. Sogar die Stadionrunde durfte auf keinen Fall fehlen und wurde regelmäßig von den Kindern eingefor-



Paartherapie Kladow
Julian Ramin Burstedde
Paartherapeut



+49 (0) 163 754 04 94 | jrb@paartherapie-kladow.de

www.paartherapie-kladow.de

dert. Selbst bei heißem Wetter waren alle fleißig dabei und wurden dafür auch ab und an mit Eis oder einer Waserschlacht belohnt.

Zum Trainingsabschluss direkt vor den Sommerferien durften sogar die Eltern einmal mitmachen, es war eine riesige Gaudi. Anschließend gab es für alle ein gemeinsames Picknick. Aktuell genießt unsere U6 die Sommerpause, allerdings fiebern sie insgeheim dem Abschluss der Sommersaison mit dem Kladow Cup entgegen – ihrem ersten richtigen Wettkampf, um dort zu zeigen, was sie alles schon können. Das ist für die Kinder natürlich definitiv ein besonderes Highlight, auf das sich alle sehr freuen.

Tine Walslebe (U6)

Und zu den hervorragenden Ausgangspositionen der Kladower Teams der U8-U12 kommt hinzu, dass es auch sportlich ein besonderer Cup

werden soll. Erstmals in dieser Saison steht für die U8 und die U10 der Hochweitsprung auf dem Programm. In der U12 wird der Wettkampf mit der an Dramatik nicht zu überbietenden 6x800m-Verfolgungsstaffel beendet. Ein i-Tüpfelchen für Groß und Klein, ... auch die Kladower Trainer*innen sind schon sehr gespannt darauf.

Da **Vorfreude** bekanntlich die beste Freude ist, können viele Sportlerinnen und Sportler den Kladow Cup kaum noch erwarten. Sie ist so groß, dass sich auch das Ferientraining großer Beliebtheit erfreut. Hier haben alle Athlet*innen in acht gruppenübergreifenden Trainingseinheiten (*18.07., 20.07., 25.07., 27.07., 15.08., 17.08., 22.08., 24.08.) - jeweils von 17:00-18:30 Uhr die Chance, sich fit zu halten, ein wenig zu trainieren und abwechselnd – je nach Reiseplanungen – vereinzelt Teamkamerad*innen wieder zu treffen.

Wir sehen uns am 16. September beim Kladow Cup!

Übrigens dazu ein **Hinweis in eigener Sache:**

Ein solch tolles Sportevent ist ohne fleißige Helfer nicht zu bewerkstelligen.

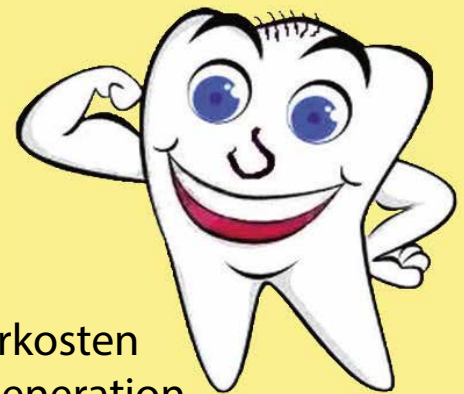
Wir sind für J E D E helfende Hand sehr dankbar.

Bitte meldet euch bei uns - gerne unter: Wettkampfe_leichtathletik@sf-kladow.de

Julian Burstedde

*Stand: 10. Juli 2023

Zahnarztpraxis in Kladow Dr. Wilfried Reiser



Prophylaxe zum attraktiven Festpreis

Kieferorthopädie

Vollkeramischer weißer Zahnersatz ohne Mehrkosten

Deutsche Markenimplantate und Knochenregeneration

Schmerzfremde Anästhesie ohne Nadel für Angstpatienten

Private Seniorentarife und Basistarife ohne Leistungseinschränkung

Sakrower Landstr. 23

14089 Berlin

Tel. 030 / 365 78 27

www.kladow-zahnarzt.de

Sprechzeiten:

Mo 9-13 Uhr & 15-18 Uhr

Di + Do 9-13 Uhr & 15-19 Uhr

Mi + Fr 9-14 Uhr

Privat und alle Kassen

Die bisherige Sommersaison der U14

Auch wenn wir uns noch mitten im Sommer befinden, sind die meisten Wettkämpfe der U14 doch schon vorüber, steht doch nur noch die BM-Einzel am 09.09. an. Alle anderen Meisterschaften der Saison liegen bereits hinter uns. Somit ist es an der Zeit, über die vielen Wettkämpfe und Erlebnisse zu berichten.

Wir starteten mit unserem Trainingslager in Zinnowitz in die Vorbereitung für den Sommer: Hier konnten einige Grundlagen gelegt und das Teamgefühl gestärkt werden. Es war noch kalt und stürmisch, trotzdem waren wir jeden Morgen laufen, immer draußen.

Einen ausführlichen Bericht und viele Bilder dazu findet ihr auf unserer Homepage. (QR-Code scannen)



Nach unserem erlebnisreichen Trainingslager starteten wir zwei Wochen später beim Ansporneln der LG Nord in den ersten Wettkampf der Saison. Für alle galt es, den Vierkampf zu absolvieren, der aus den Teildisziplinen Weitsprung, Hochsprung, Sprint und Ballwurf besteht. Hier konnten unsere Athleten bereits viele gute Leistungen erzielen. Vor allem die starken Verbesserungen im Hochsprung freuten uns sehr. Insgesamt war es ein wichtiger Schritt auf dem Weg zur BM-Mehrkampf, die bereits im frühen Saisonverlauf stattfinden sollte, nur zwei Wochen nach den ersten Wettkämpfen. Zu diesem Zeitpunkt passte noch nicht alles. Vor allem der Weitsprung konnte noch nicht ausreichend trainiert werden, da wir erst wenige Wochen im Freien und somit auf einer richtigen Weitsprunganlage trainieren konnten. Im Mehrkampf steht aber glücklicherweise das Gesamtpaket im Mittelpunkt und so konnte das Jungsteam dennoch den



ersten Platz belegen. Auch Jonathan hätte beinahe den ersten Platz in der Einzelwertung erreichen können, er wurde ganz knapp Zweiter. Auch wenn die Mädchen nicht genug Athletinnen waren, um ein Team zu stellen, konnten sie sich tolle Platzierungen erkämpfen. Alles in allem war es ein gelungener Einstieg in den Sommer! Mit dem Sieg in der Teamwertung stand es im Konkurrenzkampf zwischen uns und dem Team vom RSV Eintracht Berlin 1:1, denn sie hatten im Winter die Teamwertung im Mehrkampf gewonnen. Das Duell besteht schon eine geraume Weile, gerade da das Niveau von beiden Seiten so hoch ist.

Nur zwei Tage später fand die BM 3x800m statt. Hier belegten unsere Jungsstaffeln die Plätze drei und acht. Nach dieser Meisterschaft hatten wir dann aber erstmal fünf Wochen Zeit, um uns für die BM-Team vorzubereiten. Die BM-Team ist ein unglaublich tolles Wettkampfformat, da sich ein jeder mit seinen Stärken einbringen kann. Jeder Sportler kann in zwei Disziplinen plus Staffel oder in drei Disziplinen starten. Die zwei besten Wertungen einer Disziplin gehen dann in die Gesamtwertung ein. Es bleibt hierbei fast immer bis zum Ende spannend, so auch in diesem Wettbewerb. Waren wir zu Beginn des Tages noch Zweiter mit recht großem Abstand auf den Ersten, schmolz dieser Abstand nach und nach davon, sodass er vor der letzten Disziplin nur noch sechs Punkte betrug. Das entspricht wenigen Zentimetern oder Millisekunden. Entsprechend spannend gestaltete das die 800m-Läufe am Ende des Tages, man wurde als Trainer re-

gelrecht verrückt. Wir haben angefeuert, bis es nicht mehr ging! Es blieb dann am Ende dennoch beim zweiten Platz, der Abstand auf den Ersten denkbar gering. Trotzdem: Es war ein toller Wettkampf, weil wir als Team zusammen mitgefiebert und am Ende stolz

auf die gemeinsame Leistung sein konnten. Jetzt stand es wieder 2:1 zu unseren Ungunsten, denn der RSV belegte den ersten Rang.

Von da an waren es nochmal drei Wochen Zeit, bis es dann mit der BM-Block weitergehen sollte (Hier ist so viel passiert, dass wir der Veranstaltung einen eigenen Bericht auf der folgenden Seite gewidmet haben). Wir haben die Zeit wieder genutzt! Viel Zeit in der Sommersaison war bereits vergangen und wir waren endlich in der Form, viele tolle Platzierungen zu erreichen, darunter auch wieder einen ersten Platz in der Teamwertung – 2:2, ein faires Unentschieden im Duell gegen den RSV. Im nächsten Jahr beginnt der Wettbewerb dann erneut!

Nun freuen wir uns auf die Ferien! In der letzten Ferienwoche starten wir dann in eine intensive Trainingswoche mit mehreren Einheiten am Tag und der ein oder anderen Gruppenaktivität. Das ist unbedingt nötig, denn wir haben bis zur BM-Einzel am 09.09. nach den Ferien nur noch wenig Zeit. Aber jetzt heißt es erstmal abschalten, neue Energie tanken und dann ab der letzten Ferienwoche wieder Vollgas geben!

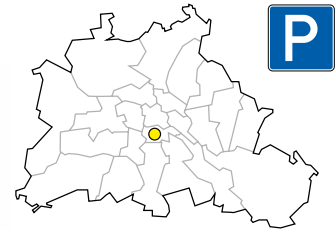
*Euer Trainerteam der U14
Christian & Nico*



Ausstellung · Verkauf · Vermietung · Anlagenbau · Kundendienst

KÄRCHER

KÄRCHER CENTER BENNE



... in Berlin's Mitte

Körtestraße 31 · 10967 Berlin (am Südstern)

Tel. (030) 693 20 77



Über 500 unterschiedliche
Reinigungsgeräte



**Autorisierter
Servicepartner der
Firma Kärcher
mit über 40-jähriger
Erfahrung**

info@benne.de · www.benne.de

Erfolgreiche Berliner Blockmeisterschaften der U14 – Spannung bis zum Schluss



Es war mal wieder einer dieser Tage, alles schien auf unserer Seite gewesen zu sein: Wir konnten in die Berliner Meisterschaften Block mit sehr viel Vorbereitungszeit starten, das Niveau stimmte. Natürlich wünscht man sich als Trainer den Sieg, sonst würde man sich nicht so viel Arbeit machen, auch wenn der Spaß im Training natürlich immer eine Rolle spielen sollte. Wenn man dann langsam in den Wettkampf startet und die Ergebnisse ansieht, gibt es immer so ein Bauchgefühl, das sagt, heute, heute könnte es wieder so weit sein. Nicht immer bestätigt sich dieses Gefühl, aber es war wieder einer dieser Tage...

Der Block Sprint/Sprung startete mit dem Hochsprung. Dass unsere jüngeren Jungs noch etwas mehr Zeit für einen guten Hochsprung brauchen, war mir klar, trotzdem haben sich Daniel E. und Peter hier super geschlagen. Sie haben alles gegeben und sich belohnt. Außerdem: Daniel erreichte die 1,48m und Florens sprang gar 1,52m hoch. Wer in diesem Alter vorne mit dabei sein will, muss diese Höhen auch springen!

Im Weitsprung folgte die Überraschung: Die Probesprünge von Daniel waren nicht so zufriedenstellend, das Knie tat auch leicht weh, aber dann im zweiten Sprung: 5,02m – endlich. Wir hatten diese Marke schon so lange

im Blick, aber immer stimmte irgendetwas nicht. Heute schon – und auch Florens brachte stabil seine Sprünge über 4,80m auf den Platz. Jonathan, der mit Lennox und Caspar im Block Lauf der M13 startete, brachte es im dritten Versuch sogar auf 5,38m. Er ist damit aktuell Spitzenreiter in ganz Berlin! Unsere Mädels Frida und Maja starteten im Block Lauf. Der Weitsprung konnte sich auch sehen lassen. Maja sprang 4,09m und Frida 3,97m. Wenn bei beiden noch an einigen Stellschrauben gewerkt werden kann, werden sie die 4m in Zukunft deutlich überbieten, da bin ich mir sicher!

Damit sind wir auch schon beim Wurf. Kein Wurfplatz = schlechte Werfer? Nicht bei uns. WIR. KÖNNEN. WERFEN. Nichtsdestotrotz machte uns der Aschewurfplatz im Hohenschönhausen ein wenig zu schaffen. Und doch, tolle Weiten von allen! Im Block Sprint/Sprung wird der Speer geworfen. Auch hier erzielten unsere Athleten viele erfreuliche Ergebnisse. Florens schaffte es endlich, den Speer auf eine gute Flugkurve zu bringen und warf 25,57m, Daniel brachte es auf 38,52m. Unsere 2011er Jungs Peter und Daniel E. schlugen sich für ihren ersten Speerwurfwettkampf auch hervorragend.

Alles zu Ende? Nein, nicht für die Jungs und Mädels des Block Laufs. Bei brütender Hitze standen für sie zum krönenden Abschluss die 800m an. Wie haben viel fürs richtige Tempogefühl getan und das zeigte sich: Johan lief mit 2:36,4 in seinen Jahrgang die beste Zeit, auch die anderen

liefen solide Zeiten. Das war es aber noch nicht mit den Läufen, einen gab es noch: Der Lauf mit Jonathan oder wie ich es nennen würde: Der große Showdown! Jonathan lag mit sieben Punkten Vorsprung auf Platz 1, dieser letzte Lauf sollte alles entscheiden. Es war Spannung pur. Wohl positioniert am Abschnitt nach 200m, startete ich meine Stoppuhr. Das Rennen begann. Die erste Zwischenzeit stimmte. Aber es wurde fürchterlich spannend. Die Jungs dahinter wollten immer wieder ran, aber sie kamen nicht vorbei und Jona war schneller. So richtig absetzen konnte er sich dann allerdings erst im 100m-Endspurt. Damit war sein Sieg besiegelt!

Jubel, Freude, Herzklopfen, Tränen... alles war dabei an diesem Tag! Es sind die Tage, für die man als Trainer lebt, da kommt kaum etwas dran! Christian und ich sind wahnsinnig stolz auf euch alle! Auch auf die, die nicht dabei waren. Ihr macht zusammen mit uns unser Team zu dem, was es ist. Natürlich kann man sich immer an Dingen stören, Raum für Verbesserung gibt es immer, aber jetzt können wir erst einmal zufrieden sein. Alle haben sich so stark entwickelt! Jetzt jedoch werden wir erst mal etwas runterfahren und dann im September nochmal voll angreifen, bevor es dann in eine lange Wintervorbereitung geht, die dann eigentlich im September schon beginnt...

Danke euch allen für die Unterstützung!!!

*Euer Trainerteam der U14
Christian & Nico*

PHYSIO . REHA . TRAINING



Gehirnjogging im Vereinsheim (Titelthema)

Tennis trainiert unsere Muskeln und BRIDGEN hält unsere grauen Zellen auf Trab. Vielleicht habt Ihr uns schon beim Kartenspielen im Vereinsheim gesehen, mal drinnen, mal draußen. Oft sitzen wir dort am Dienstagvormittag. Nachdem uns Thomas einen Trunk zum Muntermachen kredenzt hat – denn Bridgen ist nichts für Schlafmützen - geht es los.



52 Spielkarten mit den Farben Pik, Coeur, Karo und Treff werden gleichmäßig an vier Spieler verteilt. Die beiden Spieler, die sich gegenüber sitzen (= Brücke), bilden eine Mannschaft. Nach dem Blick in die Karten wird gereizt. Hier kommt die erste Schwierigkeit für mitteilsame Gemüter, denn stumm wie ein Fisch darf man sich nur mit Informationskarten verständigen und anzeigen, wie viel

Stiche man erringen könnte. Bei einem miesen Blatt kann man natürlich auch das Passe-Kärtchen legen.

Wer vorhersagt, zusammen mit seinem Partner die meisten Stiche zu gewinnen, (mindestens 7), ist der Spieler. Nun geht es nach festgesetzten Ausspielregeln weiter, und gewonnen hat die Spielermannschaft, wenn die Vorhersage erfüllt oder übertroffen ist. Dann bekommt sie Pluspunkte angerechnet. Bei Nichterfüllung gibt es Minuspunkte.

Bei dem Namen „Bridge“ liegt es nahe, dass das Spiel aus England kommt. Seit Beginn des 17. Jahrhunderts war ein ähnliches Kartenspiel in Adelskreisen beliebt. Unser kleines Grüppchen hat das Spiel 400 Jahre später für sich entdeckt und seit 2007 viel Spaß dabei. Und damit wir uns auch wortlos bestens dabei verstehen, verwenden wir die Informationskarten nach den bekannten Regeln, die vor über 100 Jahren entwickelt wurden. Oft bekommen wir auch tolle Tipps

von einem kundigen Mitspieler oder aber fachkundiges Wissen, vermittelt von unserem Bridgelehrer Matthias Stenneken, der seine Gedanken weitergibt, sodass wir wesentlich besser reizen und spielen lernen.



Na ja, ganz so wortlos wie vorgeschrieben und ganz ohne ein kleines Schwätzchen geht es bei uns munteren Spielerinnen natürlich doch nicht zu.

Borghild Kolk für die Bridgegruppe

Seven Project - Küchenstudio in Kladow

Neue Küchen, Küchenmodernisierung, Möbel nach Maß

QUALITATIV – PREISWERT – NAH
 Sakrower Landstr. 38 – 14089 Berlin
 Tel.: 030/235 68 728
 info@seven-project.de
 www.küchenstudio-kladow.de

Was beim Tennis anders ist

Tennis ist schon seit vielen Jahren ein Volkssport, dennoch haftet ihm noch immer das Etikett elitär an. Auch der SF Kladow hat eine Tennisabteilung. Wie in unserem Verein nicht anders zu erwarten, gibt es dort nichts Elitäres. Es gibt keine Kleiderordnung (wir müssen also nicht in Weiß spielen), es gibt keinen Platzwart (wir müssen alles selber machen) und jeder ist willkommen.

Dennoch gibt es einige Unterschiede zu anderen Sportarten, die zeigen, dass Tennis doch etwas Besonderes ist, wie wir Tennisspieler beim SFK finden.

Wir spielen ohne Schiedsrichter

Bei den Verbandsspielen werden keine Schiedsrichter gestellt, das müssen die jeweiligen Spieler unter sich ausmachen. Jeder darf auf seiner Seite entscheiden, ob ein Ball out oder in ist. Wird das von den Gegnern angezweifelt, dann muss der Abdruck gezeigt werden. Häufig wird ein Disput über einen Ball so beendet, dass der Ballwechsel wiederholt wird. Allerdings hat jeder Spieler das Recht, jederzeit die Einsetzung eines Schiedsrichters zu fordern. Der Oberschiedsrichter muss dann einen Schiedsrichter bestimmen. Oberschiedsrichter ist der Mannschaftsführer der Gastmannschaft.

Es gibt kein Unentschieden

Es muss einen Gewinner und einen Verlierer im Match geben. Ein Un-

entschieden ist nicht möglich, was manchmal zu bedauern ist, wenn man sich 2 Stunden auf Augenhöhe duelliert und dann doch ein Spieler als Verlierer vom Platz gehen muss. Das Spiel ist zu Ende, wenn ein Spieler zwei Sätze gewonnen hat. Ein Satz ist gewonnen, wenn ein Spieler sechs Spiele gewonnen hat und zwar mit einem Abstand von zwei Spielen, also z. B. 6:4, 7:5. Steht es 6:6, dann wird der Satz mit einem Satz-Tiebreak entschieden: Wer als erster sieben Punkte mit einem Abstand von zwei Punkten erreicht hat, gewinnt den Satz. Dabei gibt es keine Begrenzung. Es kann also z. B. auch 18 zu 16 ausgehen. Steht es nach den beiden ersten Sätzen unentschieden, entscheidet ein dritter Satz, der schon seit etlichen Jahren als Match-Tiebreak gespielt wird. Der Gewinner muss 10 Punkte erreichen, mit Abstand von zwei. Auch dabei gibt es keine Begrenzung. Das bedeutet, dass man beim Tennis immer eine Chance hat zu gewinnen, egal wie aussichtslos man zurückliegt, man muss einfach nur den letzten Punkt gewinnen.

Ungewöhnliche Zählweise

Bei einem Spiel wird der erste Punkt mit 15 gezählt, der zweite Punkt mit 30 und der dritte Punkt mit 40 (z. B. also 40 zu 30). Steht es 40 zu 40, heißt es Einstand. Danach wird mit Vorteil für ... weitergezählt. Diese ungewöhnliche Zählweise rührt daher, dass Tennis schon im 14. Jahrhundert gespielt wurde, wenn auch ohne Schläger. Es wurde um Geld gespielt

und zwar um eine Münze: 15 Denier. Das dann aus 45 eine 40 geworden ist, soll mit der Aussprache zu tun haben. Es soll für den Schiedsrichter bequemer gewesen sein „quarante“ (40) auszusprechen als „quarante cinq“ (45).

Respekt vor dem Gegner

Der wird großgeschrieben beim Tennis! Man geht zusammen auf den Platz und auch zusammen wieder runter. Man spielt sich zusammen ein, d. h. man spielt sich zu. Beim Aufschlag wird gewartet, bis der Gegner spielbereit ist. Man entschuldigt sich für einen Netzroller. Man entschuldigt sich, wenn man den Wurf beim Aufschlag wiederholen muss. Man entschuldigt sich, wenn man den Gegner getroffen hat (kommt beim Doppel nicht selten vor). Nach dem Spiel ist der erste Handshake der mit den Gegnern, dann erst folgen die Mitspieler.

Der unterlegene Spieler wird von dem Gewinner zu einem Getränk eingeladen, bei dem man Konversation macht. Nach dem Verbandsspiel lädt die Heimmannschaft die Gastmannschaft zum Essen und einem Getränk ein.

Der Mannschaftsführer hält eine kleine Rede, bei der auch die gegnerische Mannschaft zu loben ist. Die Gästemannschaft gibt noch eine zweite Runde, die *Gästerunde*. Dabei hält dann wiederum deren Mannschaftsführer eine kleine Ansprache und bedankt sich für die Gastfreundschaft.

Ruhe bei den Ballwechseln

Anfeuern ist auch beim Tennis möglich, aber erst wenn der Ballwechsel beendet ist. Die Konzentration der Spieler soll beim Ballwechsel nicht gestört werden. Nach dem Ballwechsel kann geklatscht und/oder es dürfen auch aufmunternde Zurufe geäußert werden. Negative Äußerungen über den Gegner sind dabei tabu (Respekt vor dem Gegner). Bei einem leichten Fehler (unforced error) oder einem Doppelfehler beim Aufschlag wird nicht geklatscht, auch wenn der eigene Spieler dadurch den Punkt gewinnt.



Mixed

Beim Tennis gibt es ebenfalls die Möglichkeit, als Mixed-Mannschaft zu spielen.

Diesen Sommer nimmt der SF Kladow wieder an den Mixedwettbewerben des Tennisverbands Berlin/Brandenburg teil. Eine Mannschaft besteht aus drei Männern und drei Frauen. Es werden drei Frauen-Einzel und drei Männer-Einzel gespielt, anschließend folgen die gemischten Doppel.

Bis ins hohe Alter Wettkämpfe

Tennis kann bis ins hohe Alter gespielt werden. Dafür sind die Tennisspieler vom SFK ein gutes Beispiel. In

diesem ANSTOSS erfährt ihr auf den kommenden Seiten etwas über unsere H80-Mannschaft, die sich in dieser Altersklasse noch Wettkämpfen stellen.

Tennis ist zwar ein Laufsport, aber die Technik des Schlagens ist der wesentliche Unterschied. Daher kann der Sport besonders gut im Alter ausgeübt werden. Man spielt an der frischen Luft, mit Freunden und mit einem kleinen gelben Ball, der manchmal nicht tut, was man ihm sagt. Egal wie alt wir sind, für uns ist Tennis der schönste Sport und vor allem in einer Mannschaft ausgeübt

eine Bereicherung des Lebens, da die Mitspieler häufig nicht nur Mannschaftskameraden sind, sondern auch Freunde, mit denen man den Lieblingssport genießt. Die Tennisabteilung des SF Kladow ist eher klein (ca. 150 Mitglieder), dadurch kennt man sich und hat eigentlich immer die Möglichkeit, auf der Anlage zu spielen. Wird es manchmal eng, dann rückt man zusammen und spielt kein Einzel, sondern Doppel. Wir nehmen also gerne noch Mitglieder auf. Vielleicht ist das Interesse des ein oder anderen nun geweckt, dann schnuppert gern mal bei uns rein.



H80 SFK gegen TC Grunewald 4:2 im Auftaktspiel



Vor dem Essen mit dem VfL Tegel D60

Jutta Lüdicke

WIR VERKAUFEN IHRE IMMOBILIE ZU HÖCHSTPREISEN!

Ihre Immobilien-Profis beraten Sie gern!



STEFFEN Residential GmbH & Co. KG
Theodor-Heuss-Platz 8
14052 Berlin
✉ angebote@steffen-residential.de
☎ +49 (30) 30 30 13 00
📠 +49 (30) 30 30 13 02 9



www.steffen-residential.de

www.steffen-co.de

In 3 Schritten zur kostenlosen Bewertung Ihrer Immobilie:



Besuchen Sie unsere Webseite



Schritt für Schritt Immobilie beschreiben.



Analyse der Daten Ihrer Immobilie.



Bewertung in Kürze per E-Mail erhalten.

Sport hält fit! (Titelthema)

Seit mehr als 30 Jahren spielen wir leidenschaftlich Tennis. Wir mögen diese Sportart aus verschiedenen Gründen: Es gibt immer wieder neue Herausforderungen zu entdecken und im Austausch mehr darüber zu erfahren. Für uns ist Tennis mehr als ein Spiel, es ist eine Lebenseinstellung. Man kann sich täglich verbessern und sich jeden Tag neu herausfordern.

Wir treffen uns regelmäßig 2 x die Woche, im Sommer wie im Winter, zum Doppel und haben sehr viel Spaß dabei.

Wir genießen die Zeit auf dem Platz:

technisch, taktisch, visuell. Auch körperlich stehen wir immer wieder vor neuen Herausforderungen, die wir meistern müssen. Tennis hilft, uns selbst zu verstehen und genau auf die Bedürfnisse von Körper und Geist zu hören. Außerdem ist Tennis absolut zeitlos und lässt sich noch in jedem Alter spielen.

Ein gelegentliches Treffen außerhalb des Platzes in fröhlicher Runde gehört natürlich auch dazu.

...aber wir wollen noch viel mehr!

Mit Schwung ins Alter

Bewegung schafft Mobilität und die brauchen wir, um gesund zu bleiben! Darum machen einige von uns zusätzlich Yoganastik. Wer regelmäßig übt, gewinnt für sich ein Mehr an Kraft, Elastizität und Gewandtheit, an

Selbstbeherrschung sowie Freude und Entspannung. Diese Sportart tut einfach nur gut und gibt einem langfristig ein gutes Körpergefühl, dient der Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Weiter so!

Gisela und die Ü70er



Herren 80: Wir bleiben Meisterklasse! (Titelthema)

Tennis ist mitunter die anspruchsvollste Sportart der Welt. Warum? Weil sie aus meiner Sicht alles vereint: Ein starkes Ballgefühl, eine sehr gute Fitness und zum Schluss kommt es darauf an, ob man die Nerven hat, ein Spiel zu Ende zu spielen. Tennis ist Fitnesssport und Erlebnisfaktor in einem. Tennis ist die ideale Sportart für Ehepaare, Familien und für jeden, der Lust auf Bewegung mit Ball und Schläger hat und gerne zusammen mit anderen Sport treibt.

Auch beim SF Kladow wird Tennis gespielt, im Bereich Freizeitsport, aber nicht nur das..., ein großartiges Beispiel für „sportlich fit ins Alter“ sind folgende Herren: Sie beherrschen die Sportart mit dem Filzball meisterhaft und trainieren zweimal die Woche den gesamten Bewegungsapparat. Sie wollen fit bleiben und spielen sehr anspruchsvoll im Ligabetrieb. Doch das war nicht immer so, weiß Eberhard Brutzer:

„Die Gruppe der über 80-jährigen Tennisspieler ist lange überhaupt nicht im offiziellen Spielbetrieb des Tennisverbandes Berlin/Brandenburg (TVBB) vorgekommen. Erst in der Sommersaison 2020 ist ein Mannschaftswettbewerb mit einer Gruppe „Herren 80 Meisterklasse“ im Spielbetrieb des Verbandes organisiert worden. Wir als Sportfreunde Kladow sind seit 2021 in diesem Wettbewerb vertreten.

Mittlerweile „tummeln“ sich 15 Tennisvereine aus Berlin und einer aus Brandenburg in diesem Wettbewerb mit zwei Gruppen Verbandsoberriga und einer Gruppe Meisterklasse. Wir sind stolz, dass wir die Meisterklasse halten konnten, weil an drei von sechs Spieltagen unsere Mitbewerber, wie auch wir in anderen Begegnungen, Schwierigkeiten in den Mannschaftsaufstellungen hatten, die uns in der Schlussabrechnung der diesjährigen Sommersaison den rettenden Punktvorsprung bescherte. Entscheidend für unseren Verbleib in der Meisterklasse war final das Pech des LTTC Rot-Weiß, deren Mannschaft in den letzten beiden Begegnungen nur mit einer Ersatzmannschaft antreten konnte, die beide Partien mit jeweils 2:4 verloren

hat, während wir eine Begegnung 3:3 spielten.

Aber das Wichtigste: Wir und soweit uns bekannt auch die anderen Mannschaften aus unserer Gruppe sind verletzungsfrei geblieben! Wir hatten viele angenehme Begegnungen mit unseren „Konkurrenten“!

Vielen Dank Eberhard.

Herzlichen Glückwunsch dem gesamten Team H80 zum Erhalt der Meisterklasse!

Ich durfte das Team um Mannschaftsführer Georg Marsen ein Stück durch die Saison, die vom 05. Mai bis zum 07. Juli dauerte, begleiten. Es war sehr lehrreich und hat mir viel Freude bereitet. Danke dafür! Es hat mich beeindruckt, mit welchem Ehrgeiz um jeden Ball gekämpft wurde und dass so manches Match sogar drei Stunden gedauert hat, ließ mich in ehrfürchtigem Schweigen dastehen und den Ballwechseln zuschauen. Ich komme ganz bestimmt wieder vorbei – viel Glück für die kommende Saison und vor allem: Bleiben Sie alle gesund!

Kathrin Hoyer

Tennisspieler leben länger (Titelthema)

Unverhofft kommt manchmal oft – im Zuge einer Serie fantastischer Schnappschüsse (Dank an die Fotografin), über die sich die so in den Fokus unseres großen Kladower Vereins gerückten „Oldies“ sehr gefreut haben, bat man mich um ein paar Erläuterungen.

Anerkennung und Wertschätzung zu erfahren ist doch eine wundervolle Sache, gerade in dieser verrückten Welt und Zeit, und kann auch sicherlich zum Verhältnis zwischen den vielen Generationen im Verein viel Positives zum Wohle ALLER beitragen. Ja, ja, wir „Senis“ bzw. Oldies! Ob als Ruheständler 60 -, 70 – oder 80 Jahre und mehr (der älteste Aktive wird zum Jahresende 90!) sind doch alle trotz jeweils vorhandener Beeinträchtigungen und Wehwehchen noch immer mit Begeisterung dabei. Neben dem Vergnügen und der Freude am Ballsport ist es bahnbrechenden, aktuellen sportmedizinischen Erkenntnissen zufolge auch für Senioren gesundheitsfördernd Sport zu treiben, wobei ich an dieser Stelle ver-

zichten möchte, auf „Nebenwirkungen“ einzugehen! Auf jeden Fall scheint sich das in unserer Abteilung zu bestätigen, denn: Wo und in welcher Sportart gibt es über 80-Jährige, die noch Wettkämpfe austragen? In unserem Fall ist es u.

a. eine 4er-Mannschaft (4 Einzel und 2 Doppel) in der sogenannten Meisterklasse (übrigens die höchste Berliner/Brandenburger Spielklasse!), die mit einem respektablen Zwischenstand von einem Sieg, einer Niederlage und zwei Remis in die Saison gestartet ist, womit bereits vor den beiden letzten Spielen der Abstieg vermieden und der Klassenerhalt gesichert sein könnte. (*Stand Anfang Juni*)

Selbstverständlich ist der Bereich „Verletzungen“ altersbedingt ein nicht zu unterschätzendes potenzielles Risiko und Thema. So stürzte im ersten Spiel (Heimspiel) ein Grunewalder und zog sich leider erheblich blutende Schürfwunden zu. Er wurde



bei der folgenden Unterbrechung versorgt, spielte allerdings weiter und gewann sogar – zur Verblüffung seines Kladower Gegners! Da wurde wieder einmal das alte Tennis-Spruchwort wahr, nämlich: Beim Tennis geht es nicht um Leben oder Tod – es geht einfach um mehr!

Zum Schluss komme ich nicht umhin, von den netten, fröhlichen, interessanten Après-Tennis-Gesprächen zu erzählen, wo dann nicht nur sportliche Abläufe analysiert werden, sondern auch Politisches, Gesellschaftliches und last but not least die jeweils medizinischen Verhältnisse, Therapien usw. so akribisch bewertet werden, sodass Fachärzte oder sonstige Spezialisten vor Neid erblassen würden!

Abschließen möchte ich mit einer Anekdote (echt, kein Witz): Anfang 2023 feierte ein Verwandter eines ehemaligen Kladower Klub-Mitgliedes seinen 100sten Geburtstag (übrigens auch ein Tennisspieler) im Kreise seiner zahlreich erschienenen Familie. Nach seiner Dankesrede beendete er selbige mit dem Satz: „Zu meinem 110ten Geburtstag lade ich euch heute noch nicht ein, denn ich weiß ja noch nicht, ob ihr dann alle noch lebt!“

Alles Gute für alle Leser!

Herzlichst, euer Günter Fechner



Saison 2023 der Tennisdamen (Titelthema)

Die Tennisdamen der Sportfreunde Kladow waren in der Saison 2023 wieder in drei Wettbewerben unterwegs: D60, D55 und D50. Dabei verstehen sich die Spielerinnen als eine Mannschaft, auch wenn in unterschiedlichen Wettbewerben gespielt wird. Dienstags trifft man sich zum gemeinsamen Spielen („Mannschaftstraining“). Es ist jeder Spielerin nur erlaubt, in zwei Wettbewerben anzutreten. Die Planung der Mannschaftsaufstellungen, die bei uns schon vor Beginn der Saison gemacht werden, ist daher anspruchsvoll (ein kleines Puzzle). Obwohl wir nur 11 Spielerinnen sind (und 3 Ersatzfrauen), haben wir es auch dieses Jahr wieder geschafft, bei allen Begegnungen mit einer vollständigen Mannschaft anzutreten. Im Einzelnen:

D60

Sehr erfolgreich verlief die Saison der Damen 60 in der Meisterklasse. Im letzten Jahr noch auf einem Abstiegsplatz und nur durch Ummeldungen anderer Clubs überhaupt in dieser höchsten Berliner Klasse verblieben, war das Saisonziel ganz klar der Klassenerhalt. Der Blick ging also nach unten, auch wenn das Team dieses Jahr stärker besetzt war. Das erste Spiel gegen die Zehlendorfer Wespen ging 0:6 verloren.



Nach deutlicher Niederlage:
D60 bei den Zehlendorfer Wespen

Auch wenn wir nicht in Bestbesetzung antreten konnten, zeigte die Begegnung, auf welchem Niveau wir spielen müssen und wie schwer ein Klassenerhalt werden wird. Mit voller Konzentration wurden die folgenden Spiele gegen „SV Berliner Brauereien“, „BTC Grün-Gold“, „Zehlendorfer TuS“ und den „Steglitzer TK“ angegangen und... wir haben alle gewonnen! Da rieben wir uns vor dem letzten Spieltag die Augen: Es hieß *Tusch* - wir spielen um den ersten Platz mit. Daraus wurde dann leider nichts, da wir urlaubs- und krankheitsbedingt etwas geschwächt waren und uns daher im letzten Spiel gegen den „VfL Tegel“ 1:5 geschlagen geben mussten. Stolz sind wir aber allemal über diese großartige Saison!

D55

Saisonziel der Damen 55 war ebenfalls der Klassenerhalt. Der wurde locker geschafft. Am Ende landeten wir auf dem dritten Tabellenplatz und waren sehr zufrieden! Drei Siege gegen „TC GWG 1919 Tegel“, „TK Blau-Gold Steglitz“ und die „2. Mannschaft des Grunewalder TC“, ein Unentschieden gegen den „SV Reinickendorf 1896“ und zwei Niederlagen gegen die erste Mannschaft des „TC Grunewald“ und den „NTC Kängurus“ standen am Ende zu Buche.

D50

Keiner erwartete, dass der Klassenerhalt der Damen 50 ein Problem werden sollte, das war es auch nicht. Wie schon in den letzten Jahren spielten wir viel mehr um den Aufstieg, lan-

deten aber wieder einmal auf dem 2. Platz.



D50 nach Sieg über BTTC Grün-Weiß

Nach zwei Siegen gegen „BTC Grün-Gold 1904“ und „BTTC Grün-Weiß“ verloren wir äußerst knapp gegen den „TC BW Hohen Neuendorf“, den späteren Aufsteiger. Das letzte Doppel entschied über Sieg und Niederlage. Wir mussten uns mit 9:11 geschlagen geben, obwohl wir durchaus Matchbälle hatten. Die Niederlage gegen den „Berliner SV“ im letzten Spiel mit verletzungsbedingter schwächerer Aufstellung war daher nicht mehr entscheidend. Insgesamt eine gute Saison und im nächsten Jahr nehmen wir erneut Anlauf, einen besseren Tabellenplatz zu erreichen!

Jutta Lüdicke



Essen nach den Matches bei SV Reinickendorf

FUSSBALL

B-Junioren – Berlin-Pokal: Viertelfinale am 30.03.2023

Mannschaften	Ergebnis
SF Kladow – Friedrichshagener SV	5:6 n. E.

Herren – Bezirksliga:

Platz	Mannschaft	Punkte
1.	Sportfreunde Kladow	75
2.	SC Gatow	70

Herren II – Kreisliga B:

Platz	Mannschaft	Punkte
16.	BFC Alemannia 1890 II	8
17.	Sportfreunde Kladow II	3

Herren III – Kreisliga C:

Platz	Mannschaft	Punkte
1.	Sportfreunde Kladow III	52
2.	ESV Lok Schöneeweide	49

Altliga Ü50 – Bezirksliga:

Platz	Mannschaft	Punkte
12.	SV Buchholz	32
13.	Sportfreunde Kladow	22

Altliga Ü50 – Kreisliga A:

Platz	Mannschaft	Punkte
1.	Füchse Berlin Reinickendorf	55
2.	SF Kladow II	41

Altliga Ü40 – Landesliga:

Platz	Mannschaft	Punkte
2.	SC Staaken	55
3.	Sportfreunde Kladow	54

Senioren Ü32 – Landesliga:

Platz	Mannschaft	Punkte
11.	SC Siemensstadt 7er	23
12.	Sportfreunde Kladow 7er	19

A-Junioren – Bezirksliga:

Platz	Mannschaft	Punkte
1.	Sparta Lichtenberg	42
2.	Sportfreunde Kladow	42

B-Junioren – Bezirksliga:

Platz	Mannschaft	Punkte
1.	Sportfreunde Kladow	60
2.	FC Stern Marienfelde	54

C-Junioren – Bezirksliga:

Platz	Mannschaft	Punkte
6.	SV Sparta Lichtenberg	39
7.	Sportfreunde Kladow	22

D-Junioren – Landesliga:

Platz	Mannschaft	Punkte
6.	SV Lichtenberg 47	37
7.	Sportfreunde Kladow	29

D-Junioren – Kreisklasse A:

Platz	Mannschaft	Punkte
1.	VSG Altglienicke II	54
2.	Sportfreunde Kladow II	48

E-Junioren – Landesklasse:

Platz	Mannschaft	Punkte
7.	BSC Kickers	7
8.	Sportfreunde Kladow	3

E-Junioren – Bezirksklasse:

Platz	Mannschaft	Punkte
5.	SC Schwarz-Weiß Spandau II	15
6.	Sportfreunde Kladow II	9

E-Junioren – Kreisklasse B:

Platz	Mannschaft	Punkte
6.	Oranje Berlin III	8
7.	Sportfreunde Kladow III	3

E-Junioren – Kreisklasse C:

Platz	Mannschaft	Punkte
9.	BFC Preussen IV	3
10.	Sportfreunde Kladow IV	3

B-Juniorinnen – Bezirksklasse:

Platz	Mannschaft	Punkte
5.	SV Blau-Gelb Berlin	13
6.	Sportfreunde Kladow	13

C-Juniorinnen – Bezirksklasse:

Platz	Mannschaft	Punkte
4.	FC Concordia Wilhelmsruh	23
5.	Sportfreunde Kladow	21

D-Juniorinnen – Bezirksliga:

Platz	Mannschaft	Punkte
7.	Viktoria Berlin II	14
8.	Sportfreunde Kladow	13

BADMINTON

Freizeitliga, Liga 2:

Platz	Mannschaft	Punkte
5.	HZBI	5:15
6.	Sportfreunde Kladow	2:18

Freizeitliga, Liga 3:

Platz	Mannschaft	Punkte
1.	Krone	11:5
2.	Sportfreunde Kladow II	9:7

Freizeitliga, Liga 4:

Platz	Mannschaft	Punkte
1.	IBB Berlin	16:4
2.	Sportfreunde Kladow III	14:6

JUDO / KUNG FU

Berliner Einzelmeisterschaften U11/U13 am 06./07.05.2023:

Gewichtsklasse	AK	Platz	Name
-25kg	U11M	1.	Mikail
-34kg	U11M	1.	Lucian
-37kg	U11M	1.	Gimbat
-33kg	U11W	1.	Victoria
-34kg	U13M	1.	Gamzat
-40kg	U13M	1.	Artur
-40kg	U13W	1.	Kiana
-44kg	U13W	1.	Fatima
-27kg	U11M	2.	Ibrahim

Berliner Einzelmeisterschaften U11/U13 am 06./07.05.2023:

Gewichtsklasse	AK	Platz	Name
-34kg	U11M	2.	Raphael D.
-37kg	U11M	2.	Raphael M.
-31kg	U13M	2.	Alexander
-40kg	U13M	2.	Raul
-36kg	U13W	2.	Mia
-57kg	U13W	2.	Finja
-31kg	U11M	3.	Aulon
-31kg	U11W	3.	Ada-Marleen
-34kg	U13M	3.	Hendrik

Berliner Einzelmeisterschaften U11/U13 am 06./07.05.2023:

Gewichtsklasse	AK	Platz	Name
-37kg	U13M	3.	Gimbat
-43kg	U13M	3.	Karim
-34kg	U11M	5.	Liam
-31kg	U11W	5.	Laura
-34kg	U13M	5.	Liam
-34kg	U13M	5.	Julian
-29kg	U11M	7.	Dorian
-29kg	U11M	7.	Mihail
-29kg	U11M	9.	Gurgen

DEM Ü30:

Gewichtsklasse	Platzierung	Name
-100kg	1.	Sascha

EM Ü30 am 09.06.:

Gewichtsklasse	Platzierung	Name
-100kg	3.	Sascha

Deutsche Mixed-Meisterschaften

Platzierung	Name
3.	Berlin mit Viktoria F. und Jannis B.



LEICHTATHLETIK


BM Block U16w am 06./07.05.2023:

Disziplin	Platz	Name
Block Wurf	2.	Olivia
Block Lauf	2.	Johanna
Block Lauf	6.	Anna

oBBM U18w am 06./07.05.2023:

Disziplin	Platz	Name
100m	1.	Olivia
Weitsprung	4.	Johanna

LM Mehrkampf U18w am 06./07.05.2023:

Disziplin	Platz	Name
7-Kampf	1.	Annika

BM Vierkampf U14m am 06./07.05.2023:

Platz	Name
1.	Mannschaft (m)
2.	Jonathan
7.	Daniel

BM Block U16m am 06./07.05.2023:

Disziplin	Platz	Name
Block Wurf	3.	Till
Block Wurf	4.	Eric
Block Lauf	7.	Kiran

BBM/BM Langstaffeln am 10.05.2023:

Disziplin	Platz	Name
3x800m – U12w	1.	Charlotte, Ylvi, Vanessa
3x800m – U12w	2.	Clara, Jordan Isabella, Hannah
3x800m – U14m	3.	Jonathan, Luis, Daniel
3x800m – U12w	5.	Giulia, Mayla, Vanessa

NDM Mehrkampf U18w am 13./14.05.2023:

Platz	Name
5.	Leonie

Team-Runde BM U16 und U14 am 03.06.2023:

Platz	Name
2.	Mannschaft (U14m)
3.	Mannschaft (U16w)

LM und Sportfest (U18w) am 11.06.2023:

Disziplin	Platz	Name
Hochsprung	2.	Leonie
100m Hürde	3.	Leonie
Speer	4.	Emily
Diskus	6.	Emily

NDM U20 und U16 am 17./18.06.2023:

Disziplin	Platz	Name
Weitsprung	5.	Linda (U20w)
800m	16.	Kiran (M15)

BM Block U14 am 24.06.2023:

Disziplin	Platz	Name
-	1.	Team m
Block Lauf	1.	Jonathan
Block Sprint/Sprung	3.	Peter
Block Spint/Sprung	4.	Daniel
Block Lauf	4.	David
Block Sprint/Sprung	5.	Daniel
Block Lauf	5.	Johan
Block Lauf	5.	Frida
Block Sprint/Sprung	6.	Florens

BM Dreikampf U12 am 24.06.2023:

Platz	Name
1.	Morton (M10), Vanessa (W11), Ylvi (W10)
1.	Team weiblich
2.	Team männlich
2.	Team weiblich II
3.	Mathieu (M10), Vanessa (W11), Clara (W10)
4.	Charlotte (W11), Mayla (W10)
5.	Melissa (W11)
7.	Hannah (W11)

NDM U18w am 24./25.06.2023:

Disziplin	Platz	Name
Weitsprung	5.	Annika
Diskus	7.	Emily
Speer	9.	Emily
Weitsprung	10.	Leonie
Kugel	11.	Emily
100m	ZL	Leonie
100m	TN	Johanna
100m Hürden	TN	Leonie
Speer	TN	Annika

BBM U20 und LM U16 am 01./02.07.:

Disziplin	Platz	Name
Weitsprung	1.	Linda (U20)
Kugel	2.	Till (M14)
Diskus	2.	Till (M14)
Speer	2.	Sina (W15)
300m Hürde	2.	Johanna (W15)
Kugel	3.	Olivia (W14)
80m Hürde	3.	Olivia (W14)
800m	3.	Sina (W15)
100m	3.	Lara (W15)
80m Hürde	4.	Kiran (M14)
Speer	4.	Johanna (W15)
Diskus	4.	Johanna (W15)
800m	5.	Kiran (M14)
Kugel	6.	Eric (M14)
80m Hürde	6.	Johanna (W15)
Diskus	7.	Eric (M14)
800m	7.	Anna (W14)



KUNST- UND EINRAD


Ostdeutsche Meisterschaften in Kladow am 10.06.2023:

Disziplin	Platzierung	Name
4er Einrad Frauen	1.	Katarina, Hannah, Melina, Linda
6er Einrad Frauen	1.	Katarina, Hannah, Melina, Linda, Meret, Kira-Jo
4er Einrad Juniorinnen U19	2.	Elea, Josephina, Mattea, Jette
1er Kunstrad Schülerinnen U15	2.	Jette
1er Kunstrad Schülerinnen U13	3.	Lea
1er Kunstrad Juniorinnen U19	5.	Katarina
1er Kunstrad Frauen	6.	Meret
2er Kunstrad Schülerinnen U15	6.	Jette, Lina

3. Pokalrunde:

Disziplin	Platzierung	Name
4er Einrad Frauen	1.	Katarina, Hannah, Melina, Meret
1er Kunstrad Schülerinnen U15	2.	Jette
4er Einrad Juniorinnen U19	2.	Elea, Josephina, Mattea, Jette
1er Kunstrad Juniorinnen U19	3.	Katarina
2er Kunstrad Schülerinnen U15	3.	Jette, Lina
1er Kunstrad Schülerinnen U13	4.	Lea
1er Kunstrad Schülerinnen U11	6.	Nika
1er Kunstrad Schülerinnen U15	6.	Lina

2. Pokalrunde am 30.04.2023:

Disziplin	Platzierung	Name
4er Einrad Frauen	1.	Katarina, Hannah, Melina, Kira-Jo
1er Kunstrad Juniorinnen U19	2.	Katarina
4er Einrad Juniorinnen U19	2.	Elea, Josephina, Mattea, Jette
2er Kunstrad Schülerinnen U15	2.	Jette, Lina
1er Kunstrad Schülerinnen U15	3.	Jette
1er Kunstrad Schülerinnen U9	6.	Nika
1er Kunstrad Schülerinnen U15	9.	Lina
1er Kunstrad Schülerinnen U13	9.	Lea

Jugendeuropameisterschaften Kunst- und Einrad:

Disziplin	Platzierung	Name
1er Kunstrad Juniorinnen U19	7.	Katarina

Haben wir etwas vergessen?
Dann meldet Euch unbedingt bei
[redaktion@sf-kladow.de!](mailto:redaktion@sf-kladow.de)

VOLLEYBALL

Veranstaltung	Platz
Pokal U16m am 06.05.2023	4.
Pokal U16w am 06.05.2023	4.
Pokal U14m am 07.05.2023	11.

Veranstaltung	Platz
Pokal U15w am 13.05.2023	6.
Pokal U20m am 13.05.2023	3.

Beachvolleyball – BBM U19m am 08.07.2023	
Platz	Mannschaft
4.	Höff/Scholz

TISCHTENNIS

Herren, 1. Kreisklasse E:		
Platz	Mannschaft	Punkte
4.	TTC Zehlendorf III	22:14
5.	Sportfreunde Kladow	18:18

Herren II, 4. Kreisklasse E:		
Platz	Mannschaft	Punkte
6.	Düppel Dentalspace X	16:20
7.	Sportfreunde Kladow II	14:22

A-Schüler, 4. Liga A - Rückrunde:		
Platz	Mannschaft	Punkte
4.	VfB Stern Marzahn II	6:6
5.	Sportfreunde Kladow	3:9

Senioren 40, 3. Klasse B:		
Platz	Mannschaft	Punkte
5.	SC Eintracht Berlin III	11:17
6.	Sportfreunde Kladow	2:26

TENNIS

Damen 50, Verbandsliga:		
Platz	Mannschaft	Punkte
1.	TC BW Hohen Neuendorf	5:0
2.	Sportfreunde Kladow	3:2

Damen 55, Verbandsoberrliga:		
Platz	Mannschaft	Punkte
2.	NTC „Die Känguruhs“	9:3
3.	Sportfreunde Kladow	7:5

Damen 60, Meisterklasse:		
Platz	Mannschaft	Punkte
2.	VfL 1891 Tegel	9:3
3.	Sportfreunde Kladow	8:4

Herren 70, Verbandsliga:		
Platz	Mannschaft	Punkte
4.	TSV Berlin-Wedding 1862	4:6
5.	Sportfreunde Kladow	2:8

Herren 80, Meisterklasse:		
Platz	Mannschaft	Punkte
4.	NTC „Die Känguruhs“	6:6
5.	Sportfreunde Kladow	4:8

Herren 55, Verbandsliga:		
Platz	Mannschaft	Punkte
1.	TC GW Baumschulenweg	4:0
2.	SG Spandau 60/Kladow	2:2

UNSER VEREINSPodcast:

MONATLICH EINE NEUE FOLGE!

- Erfahrungsaustausch
- Visionen & Ziele
- Inspirierende Geschichten
- Einblicke in die Sportarten
- Probleme & Herausforderungen

SFK
Sportfreunde Kladow e.V.

Termine

Datum	Name der Veranstaltung	Ort
10.09.	Sportabzeichenabnahme mit Bezirksbürgermeister Frank Bewig	Sportplatz Landstadt Gatow
16.09.	Kladow Cup	Sportplatz Landstadt Gatow
23.09.	SFK-Sprechstunde Kladower Forum	Kladower Damm 387
28.10.	SFK-Sprechstunde im Kladower Forum	Kladower Damm 387
10.11.	Beginn Basislehrgang in Kladow	Vereinsheim, Gößweinsteiner Gang 53
12.11.	Kladow Cross	Kladower Damm 148
25.11.	SFK-Sprechstunde Kladower Forum	Kladower Damm 387
16.12.	Judo - Christmas Cup	Ritterfeldhalle, Schallweg 31



Funktion	Name	Telefon	E-Mail
Vorsitzender	Marlon Otter		vorsitzender@sf-kladow.de
stellv. Vorsitzender	Dr. Gregor Ryssel		stellvertreter.gr@sf-kladow.de
stellv. Vorsitzender	Matthias Bienert		stellvertreter.mb@sf-kladow.de
Schatzmeister	Mathias Pöhling		schatzmeister@sf-kladow.de
Schriftführer	Ronas Karadag		jugend@sf-kladow.de
Beisitzer/in	Susanne Kingreen Janina Fiala Nicolas Heyer		beisitzerin.sk@sf-kladow.de beisitzer_gym.1@sf-kladow.de beisitzer.nh@sf-kladow.de
Jugendsprecher	Ronas Karadag		jugend@sf-kladow.de
Kassenprüfer/in	Renate Wenzel Gregor Chmielewski		
Vorsitzende des Ältestenrats	Brigitte Böhme		aeltestenrat@sf-kladow.de
Geschäftsführerin	Christine Walslebe	365 77 80	walslebe@sf-kladow.de
Geschäftsstelle	Karin Thöns Nico Fleder Virginia Krumm Natalie Zepp	365 77 80	info@sf-kladow.de
Sportcasino	Thomas Filusch-Müller	54 59 64 57	thomasfilusch-mueller@t-online.de
Platzwart	Thomas Filusch-Müller Yücel Aydin	365 20 23	info@sf-kladow.de
Öffnungszeiten: Mo. 10.00 - 13.00 Uhr · Di. & Do. 10.00 - 12.00 Uhr und 13.00 - 16.00 Uhr Mi. & Fr. nach Vereinbarung			

Redaktionsschluss für den ANSTOSS 149

13.11.2023

Artikel bitte wie immer unter: redaktion@sf-kladow.de

**Thema im nächsten ANSTOSS:
Sport und Gesellschaft**



BALLSPORT	
Abteilungsleiterin Susanne Kingreen	Stellvertreter Lars Jacobs
Jugendwart Ronas Karadag	Sportwart André Kwee
Kassenwartin Renate Wenzel	Kassenprüfer Kerstin Kube Dirk Havenstein
	Ältestenrat Anton Krug
Kontakt zur Abteilung per E-Mail: ballsport@sf-kladow.de	

BUDO	
Abteilungsleiterin Josephin Krause judo@sf-kladow.de	Stellvertreter Thomas Hößler taekwondo@sf-kladow.de
Jugendwart Simon Wagner	Sportwart Sebastian Fleischer
Kassenwart Michael Saouli budo.finanzen@sf-kladow.de	Kassenprüfer Timo Einsiedler-Hornung Rajko Sluga
Beisitzerinnen Sandra Flachowsky Moritz Krebs Frank Beier	Ältestenrat Dirk Balke
Kontakt zur Abteilung per E-Mail: judo@sf-kladow.de	

LEICHTATHLETIK	
Abteilungsleiter Marlon Otter	Stellvertreterin Kathrin Hoyer
Jugendwart N.N.	Sportwart Nico Fleder
Kassenwart Mathias Pöhling	Kassenprüferinnen Svenja Peiker Pamela Stephan-Delitz
Beisitzer N.N.	Ältestenrat Marco Fratscher
Kontakt zur Abteilung per E-Mail: leichtathletik@sf-kladow.de	

FUSSBALL	
Abteilungsleiter René Eichner	Stellvertreter Matthias Bienert
Jugendwart Michael Große	Sportwart Siegfried Meier
Kassenwart Matthias Kalsow	Kassenprüfer Ina Seibel Thomas Thrun
Beisitzer Michael Heinrich Patrick Jentsch Cristian Große	Ältestenrat Mike Gutschmidt
Kontakt zur Abteilung per E-Mail: fussball@sf-kladow.de	

GYMNASTIK UND TURNEN	
Abteilungsleiter N.N. gymnastik_turnen@sf-kladow.de	Stellvertreterin Maresa Otter gymnastik_turnen@sf-kladow.de
Jugendwartin Nicole Schulze ku_einrad@sf-kladow.de	Sportwartin Christiane Exner
Kassenwartin Elvira Wilm kw_gym@sf-kladow.de	Kassenprüfer Regine Melle Renate Wenzel
Beisitzerinnen Renate Mussotter Marina Winkel Janina Wilm Christine Zedel Susanne Knorr	Ältestenrat Brigitte Böhme
Kontakt zur Abteilung per E-Mail: gymnastik_turnen@sf-kladow.de	

TISCHTENNIS	
Abteilungsleiter Timur Hopfer	Stellvertreter Felix Turner
Jugendwart Timur Hopfer	Sportwart Felix Turner
Kassenwart Hans Schulz	Kassenprüfer Rolf Wernicke Andree Altmann
	Ältestenrat Rolf Wernicke
Kontakt zur Abteilung per E-Mail: tischtennis@sf-kladow.de	

TENNIS	
Abteilungsleiter Marc Müller-Meyfarth	Stellvertreter Joachim Jasiak
Jugendwartin Michaela Jasiak	Sportwartin Uta Müller-Meyfarth
Kassenwartin Barbara Hummel	Kassenprüfer Günther Scheer Klaus Boelter
	Ältestenrat Georg Marsen
Kontakt zur Abteilung per E-Mail: tennis@sf-kladow.de	

VEREINSCASINO & LIVE FUßBALL

GETRÄNKE UND LECKERES ESSEN

Um nach dem Sport noch ein wenig zu entspannen, könnt ihr unser Vereinscasino besuchen, wo es stets etwas zu Essen und Trinken gibt.



LIVE FUßBALL SCHAUEN AUF DAZN



Auf dem Vereinsgelände
Gößweinsteiner Gang 53, 14089 Berlin

SFK

Sportfreunde Kladow e.V.



J&MK
IMMOBILIEN

030 - 368 02 143
0172 - 399 03 14
www.jmk-spandau.de
immobilien@jmk-spandau.de



„Unsere Kunden empfehlen uns weiter! Mit Leidenschaft und großem Engagement vermitteln wir seit vielen Jahren erfolgreich Immobilien. Wir freuen uns auf ein unverbindliches Gespräch.“

Beate Schökel, Inhaberin & Immobilienmaklerin

Manuelle Therapie
Faszien Therapie
Triggerpunkt Therapie
Sportphysiotherapie
Massagen
Elektrotherapie
Thermotherapie / Fango

Medizinisches Funktionstraining
Muskelaufbautraining
Vibrations- & Schwingungstraining
Manuelle Trainingstherapie gegen:
Rückenschmerzen, Arthrose, Osteoporose
Manuelle Funktionsbehandlung bei:
Tinnitus & Schwindel



Therapeutisches Yoga gegen:

- Rückenschmerzen
- Verspannungen
- Stress / Ängste
- Gleichgewichtsstörungen
- Bewegungseinschränkungen

YOGA-Einzelunterricht
mit persönlicher Betreuung
Fußreflexzonenmassage
Wellnessmassage
Gesundheitsberatung